
СЧАСТЛИВАЯ
и красивая
№ 5 (123), 18 мая 2021
НОЧНЫЕ ЛИНЗЫ
ЛЕЧАТ ЗРЕНИЕ?
Подписка!
С 7 по 17 июня подпишитесь на 2-е полугодие с дополнительной скидкой 5% по индексу П1218 «Почта России»
МОЛОКО
ПОД БЬЮТИ-
запретом?
КОК
и ковид:
О ВОЗМОЖНЫХ РИСКАХ
Синдром
сороконожки:
ХВАТИТ ДУМАТЬ, НАЧИНАЙ ЖИТЬ «НА ЧИСТОВИК»
Пачка,
ГАРМОШКА,
ДЕНИМКА
ЮБКИ НА ЛЕТО.
МОДНЫЕ «РЕЦЕПТЫ»
16+
Толока
ISSN 2221-4518
21005>
9 772221 451671



ОВЕН
(21 марта – 19 апреля)

Овнов ожидает всплеск невероятной энергии. Окажетесь в центре внимания, ваша яркая деятельность станет притягивать новые полезные знакомства. Будьте гостеприимны, к вам наведаются гости с подарками.

ТЕЛЕЦ
(20 апреля – 20 мая)

Посвятите время себе и своим близким. Ожидаются финансовые проблемы. Перейдите в режим экономии, избегайте азартных игр и бессмысленных трат. Возможно интересное предложение, которое полностью изменит вашу жизнь.

РАК
(21 июня – 22 июля)

Весь июнь Раки проведут на работе, начальство и коллеги будут в вас нуждаться. С повышенной нагрузкой и всеми возникающими проблемами вы вполне удачно справитесь — и сможете получить большую премию. В семейной сфере ожидают перемены.

ЛЕВ
(23 июля – 22 августа)

В начале лета Львы будут полны решимости: возможно, вы уволитесь с работы или разорвете старые отношения. Все эти на первый взгляд пугающие изменения пойдут вам только на пользу. Более того, семья окажет поддержку и окружит заботой.

ДЕВА
(23 августа – 22 сентября)

Июнь для Дев будет активным. Но не беритесь за все дела одновременно, ваших сил может не хватить на то, чтобы совершить все задуманное. Грамотнее распределяйте свое рабочее и личное время, чаще гуляйте на свежем воздухе, очень кстати будут велопрогулки.



(21 мая – 20 июня)

АНЯ РУБИК, ВХОДИТ В ТОП-20 САМЫХ ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМЫХ МОДЕЛЕЙ МИРА.

Родилась 12 июня 1983 года.

В июне удача будет на вашей стороне. Смело просите у руководства повышения зарплаты или новую должность. Больше внимания уделяйте своей семье, если есть возможность — отправляйтесь в небольшое путешествие.

ВЕСЫ
(23 сентября – 22 октября)

Весам стоит обдумать свои планы на будущее, закончить старые дела, набраться новых сил и энергии. Научитесь держать эмоции под контролем, старайтесь не ссориться с близкими.

СКОРПИОН
(23 октября – 21 ноября)

Июнь для Скорпионов окажется непростым месяцем. Вам придется решать много семейных проблем, поэтому наберитесь терпения. На дороге будьте особенно внимательны.

СТРЕЛЕЦ
(22 ноября – 21 декабря)

На работе Стрельцы проявят себя, окажутся в роли руководителя. В конце месяца ожидается финансовая прибыль — порадуйте себя и близких приятными покупками или сходите в ресторан.

КОЗЕРОГ
(22 декабря – 19 января)

Козерогов ожидает насыщенный месяц. Вы отправитесь в отпуск, встретитесь с дальними родственниками, решите начать новое дело. На службе также сможете проявить себя — не бойтесь брать инициативу в свои руки.

ВОДОЛЕЙ
(20 января – 18 февраля)

На работе Водолеев ожидают прекрасные перспективы. Все дела будут удаваться. С семьей придется решать много проблем, у родственников накопились к вам претензии. Избегайте крупных финансовых трат.

РЫБЫ
(19 февраля – 20 марта)

Возможно, пришла пора уйти с неинтересной работы и открыть собственное дело. Стоит уделить больше внимания любимому человеку — в ваших силах устроить настоящий медовый месяц.

Татьяна БАЛАКИНА, астролог, г. Верхняя Салда

колонка редактора

Работа известных модных домов — это не только искусство, но и бизнес. Здесь есть место недобросовестной конкуренции и воровству идей. При современных разбирательствах, кто у кого слямзил заглавную модель из коллекции, действует правило «семи отличий». Если оригинал и краденая версия имеют семь отличий, то считается, что вор вдохновлялся оригиналом и создал нечто свое уникальное.

В детстве я ходила в кружок рисования. Бог живописи талантом меня обделил, ну разве что на секунду задел походя своим акриловым крылом. Зато креативных идей было хоть отбавляй. Вот я придумаю какой-то удивительный сюжет, воплощу его на бумаге, а десять детей после меня повторят его у себя, причем нарисуют раз в десять лучше. Вот вам — получайте «семь отличий».

В личных отношениях мы нередко — именно такие воры с «семью отличиями». Воруем у других. Скажем, следуем стереотипам, каким должен быть возлюбленный или муж. Или какой ты должна быть любовницей или женой. Устраивает ли нас этот придуманный не нами шаблон, задумываемся вряд ли. Именно поэтому иногда после чудесного благополучного брака с банковским работником, любящим дачу и шахматы, женщины 35+ выскакивают замуж за альпиниста, уличного музыканта или гонщика. Догадались, наконец-то, что лично им по душе неформальный стиль жизни. И наплевать на отсутствие костюма-тройки, галстука и фиксированного ежемесячного заработка.

Воруем и у самих себя. В стиле «не более семи отличий». Тянемся к одинаковому типажу мужчин, отношения с которыми ранее приносили много проблем. Научились и привыкли жертвовать в отношениях — жертвуем снова и снова. Повадились извлекать «горячие» эмоции только от конфликта — конфликтуем, раздуваем пламя даже там, где один малюсенький тлеющий уголек.

Призываю всех не обманывать себя, вдохновляться своими, а не чужими идеями и не бояться отойти от правила «семи отличий».

Ирина САФРОНОВА, редактор

Нежнее. Еще нежнее

Люди привыкли, что современная женщина может все, безропотно тянет на себе огромный груз обязанностей. Забыли о женской уязвимости...



Сегодня вышла от стоматолога с замороженой губой: ощущала себя довольной и удовлетворенной (зубы больше не болят). Но что произошло дальше и стало для меня открытием? Взгляды близких, мужские оценки, комментарии по поводу моей внешности из-за заморозки. Ощущение дефекта, непривлекательности накрыло с головой, и сразу захотелось спрятаться.

Возможно, и в вас это отзовется.

Для женщины важно быть красивой, привлекать восхищенные, одобрительные взгляды. И стандарты красоты часто делают нас уязвимыми. Звучат оценки, которыми так сыплют окружающие, без такта, деликатности, в принципе без любви к ближнему. Ярлыки наклеиваются в мгновение ока. Ты слишком худая — поешь. Ты толстая — хватит жрать. Тебе тридцать — старая дева, без детей. Тебе пятнадцать — ишь какая умная вымахала, мала еще советы раздавать. Ты выпачкалась — неряха. Надела штаны и футболку — пацанка. В школу накрасилась — это не дискотека. Думаю, у каждой будет свой список...

Для меня важна бережность в отношениях как с другими, так и с самой собой. Прежде чем критиковать и оценивать, остановитесь. Уместнее не клеить ярлык, а спросить, нужна ли человеку ваша помощь? И теплее, нежнее, аккуратнее с женщинами...

Ольга КОНСТАНТИНОВА, психолог, семейный консультант, г. Гомель

проверьте себя

Дорогие читательницы! Ответьте на эти вопросы — проверьте уровень своего погружения в мир моды, красоты и «дольче вита».

1 Кто из этих известных ювелиров признанный Король жемчуга?

А) Мишель Онг
Б) Кокичи Микимото
В) Альфред Ван Клиф



2 Где родился и провел свои детские годы Фредди Меркьюри?

А) На острове Пхукет
Б) В Лондоне
В) На острове Занзибар

3 Как называется классический американский торт?

А) «Красный бархат»
Б) «Синий бархат»
В) «Черный бархат»

4 Мерседес Гляйтце — первая в мире британка, переплывшая через Ла-Манш. Какой аксессуар сопровождал ее во время заплыва?

А) Кулон от Tiffany
Б) Кольцо от De Beers
В) Часы Rolex



5 Кто из известных парикмахеров сделал Элизабет Тейлор ее знаменитое каре — для съемок в фильме «Клеопатра»?

А) Видал Сассун
Б) Александр де Пари
В) Лео Пассаж

Подготовила Ольга УЛАСЕВИЧ

Ответы — на стр. 30

Эмма Робертс:

драматичная женственность

Все свое детство Эмма Робертс провела на съемочной площадке со своей знаменитой тетей — Джулией Робертс. Может быть, именно поэтому Эмма тоже решила играть в кино? Посмотрим на то, как молодая актриса позиционирует себя и какой стиль выбирает.

Наш консультант: Елена БАШЕВА, стилист, г. Нижний Новгород



Прическа и макияж

Плюсы: с естественным окрашиванием и небрежными укладками актриса выглядит более женственно **(фото 1).** С темным цветом волос она становится выразительнее **(фото 2).**

Минусы: а вот со структурными укладками и однотонным окрашиванием **(фото 3)** Эмма балансирует на грани между натуральностью и искусственностью. Что касается макияжа, то больше ей идет естественный, с акцентом на глаза **(фото 1).** А вот яркие губы на Эмме мне не очень нравятся **(фото 3)** — они делают нижнюю часть ее лица более массивной, придавая ей маскулинности.

Формула стиля Эммы Робертс: естественность + женственность + драма

«Я НИКОГДА НЕ НОШУ ЧТО-ТО ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО ДРУГИЕ ЛЮДИ НОСЯТ ЭТО»

Эмма Робертс

Романтичный драматик

Плюсы: платье на **фото 4** интересно своим кроем, но актрисе можно выбрать и более яркий цвет, чтобы создать контраст с кожей. Например, темно-синий, голубой и кофейный оттенки пойдут ей больше. Наряд на **фото 5** неплох, однако если убрать кружево, а также заменить ткань на натуральную, то платье пойдет Эмме больше.

Минусы: платье на **фото 6** слишком вычурное для Эммы. Ей не нужно такое количество штрихов и деталей в образе. Также ей не идет стиль «вамп» — он делает ее внешность более грубой.



«Девчонка с нашего двора»

Для стритстайла она выбирает натуральные ткани, «деревенские» расцветки.





Плюсы: при этом ей идут и нестандартные эффектные детали — такие, как манжеты на платье **(фото 7),** структурная и даже грубая обувь. Жакет как будто с мужского плеча тоже смотрится на Эмме отлично **(фото 8).** Он делает ее даже более женственной, чем все платья с романтическим уклоном. Эмма хорошо выбирает и сочетает цвета, интуитивно чувствуя, что ей идет. Хотя и яркие акценты в сумках и обуви не возбраняются. Кстати, в эти повседневные образы можно добавить еще больше аксессуаров — браслетов, цепочек и т.д.

МАРИНА ВАЙНБРАНД:

«ПОЧАЩЕ ПРИЗНАВАЙТЕСЬ в любви»



Марина Вайнбранд — российская актриса театра и кино, телеведущая. Сыграла ряд главных ролей в театре, кино, сериалах («Амазонки», «Паутина», «Синдром Шахматиста»). Она делится с нашим изданием своими секретами — и личными, и актерскими.

СиК Давай немного посекретничаем. Имея немалый актерский опыт, пользовалась ли ты им в личных целях в обычной жизни?

МАРИНА Нет, никогда! Я совершенно не умею играть в жизни, мне это не нравится. Я всегда скептически относилась к актерам, которые вне театра или съемочной площадки продолжают жить в образе. На самом деле я очень люблю актерскую профессию за то, что можно пожить чужой жизнью. Мне интересно погружаться в персонаж, анализировать его, представлять, как бы он поступил. Но есть сложный нюанс — когда надо оставить все на площадке и прийти домой с абсолютно другими эмоциями. Это трудно, но с опытом я научилась абстрагироваться даже от самых тяжелых сцен и съемочных дней. Для многих актеров такое — большая проблема, потому весь негатив тянется в семью. От этого нередко распадаются браки.

СиК Дружба между мужчиной и женщиной — это реальность или фантастика?

МАРИНА Я считаю, что дружба между мужчиной и женщиной реальна, и тому много примеров вокруг. Что касается меня, друга-подруги, которым можно позвонить в любой момент, даже среди ночи, и пожаловаться, у меня нет. Зато мой супруг — он мне и партнер, и друг, и лучший в мире мужчина. Мы вместе 12 лет, у нас двое детей. За что ему вы пало такое счастье, надо, наверное, спросить у него. Как он сам говорит: «Я тебя ждал-ждал, всю жизнь ждал, и в 32 года я тебя встретил!»

СиК Есть в жизни место романтике?

МАРИНА О да! Романтика для меня — это цветы, стихи, прогулки по ночному побережью, ситуация, когда куда-то вместе способны сорваться и уехать, улететь в другую страну. Что-то такое безумное и безбашенное. Конечно, сейчас, уже в супружеской жизни, ее может не хватать, просто потому, что на нее не остается сил. Сорваться и поехать на велосипедах по ночной Москве, потом засесть где-нибудь на веранде — мы сто раз подумаем, прежде чем сделать такое, так как есть дети и обязанности.

СиК Как сохранить романтику и любовь в отношениях после замужества?

МАРИНА Быть внимательным к своему партнеру. Даже если нет особого повода, все равно можно преподнести небольшой подарок, сказать комплимент, проявить ласку, заботу. Всегда-всегда нужно это делать, чтобы человек чувствовал, что ты его любишь, что он тебе дорог. Любой брак — это работа. Даже если ты обижен, плохое настроение, надо находить какие-то компромиссы, относиться друг к другу бережно, слышать своего партнера и, конечно же, почаще признаваться ему в любви.

Спрашивала Наталья ГЛУШКОВА, г. Москва. Фото из личного архива актрисы



О горячих трендах этого сезона рассказывает
Екатерина САВИЦКАЯ, стилист, фэшн блогер, креативный директор Имидж-лаборатории WhiteDress и Парижской Школы стилистов, г. Москва

ЮБКА. РЕЦЕПТ ЖЕНСТВЕННОСТИ

Женщины позаимствовали из мужского гардероба почти все, но старая добрая юбка продолжает оставаться одним из главных атрибутов женственности. Что в моде?





Пачка

Юбка-пачка вернулась в моду, но нужно ее комбинировать по-новому!

ЧТО УСТАРЕЛО?

- Вышла из моды короткая и пышная юбка-пачка. Такие можно даже не доставать.
- Немодно больше комбинировать юбку-пачку с кожаной курткой и футболкой.
- Любые «кофточки» и бельевые топы — вон из образа.
- Не комбинируем больше с ботильонами и прямоугольными сумками.



КАК НОСИТЬ?

- Юбку-пачку актуально сочетать с одеждой с заниженной талией или навыпуск.
- Лодочки и ботильоны в этом сете заменяем на сапоги.
- Удлиненные худи, свитшоты и свитеры — отличная пара для этой юбки.
- В тренде многослойность, поэтому сверху можно накинуть бомбер.



Плиссе

- На пике популярности яркие оттенки, лаконичный крой и декор, разный размер складок.
- Особенно модна плиссированная юбка с кроссовками, в комплекте с футболкой, свитером и кожаной косухой.
- Классическая плиссе подойдет любому типу фигуры, если правильно подобрать длину и «сопровождение».



Еще самые модные юбки

1. Плетеные и вязаные — горячий тренд сезона весна/лето-2021. Юбка с эффектом ручной вязки — несомненный тренд.
2. Мини-юбка. Обращаем внимание на квадратичную форму (особенность нового сезона) и материал (твид).
3. Деним актуален как никогда. Удлиненная юбка интересного кроя с высоким разрезом — фаворит многих модных домов.



Базовые модели

1. Юбка длиной миди красивого мятного цвета А-силуэта прослужит вам не один сезон.
2. Юбка классического силуэта из денима.
3. Экокожа закрепила свои позиции в модных рейтингах надолго. Юбка классического силуэта из экокожи прослужит вам долго.

Самые старомодные

1. Юбка расклешенного силуэта со складками у талии.
2. Хоть мини-юбка и горячий тренд этого сезона, но чуть расклешенный силуэт и, например, дешевая гипюровая фактура сразу превращают ее в устаревший вариант.
3. С декором в виде сборки на кулиске.

АНТИТРЕНДЫ СЕЗОНА



- Рюкзачки. Убираем их из гардероба, особенно формат «мини» и с блестяшками. И еще никаких помпонов на сумках и рюкзачках.
- Велюровый костюм. В моде нулевые, и на смену велюровым пришли спортивные костюмы лаконичного кроя, выполненные из плотной ткани. Это костюмы с широким верхом и брюками свободного кроя, немного сужающимися книзу, без остромодных деталей.



- Укороченная облегающая косуха. Меняем ее на свободные, объемного кроя оверсайз модели.



- Округлые стеганые поясные сумки на талии. Безнадежно устарели. Выбирайте небольшую сумку через плечо или сразу несколько сумочек разного размера и формы. И то, и другое одинаково модно.

Стик 3 в 1



У японской косметической компании Shiseido новое солнцезащитное средство вышло в очень компактном формате — в виде стика Clear Suncare Stick SPF50+. В его основе — уникальная технология SynchroShield. Особенность ее в том, что защитное покрытие, которое образуется на коже, не плавится на солнце, не смывается в воде — напротив, при взаимодействии с солнечным теплом, водой или пóтом степень защиты УФ-защиты возрастает. Средство обладает и другими полезными свойствами: благодаря растительному комплексу (в состав входят малорастворимая лакрица и соевый летицин) и эксклюзивной технологии замечательно увлажняет кожу, предотвращает появление морщин и пигментных пятен, вызванных фотостарением; антиоксидантный «десант» нейтрализует воздействие агрессивных факторов внешней среды. Кроме того, стик выполняет функцию «пляжного дезодоранта»: смешиваясь с потом, он раскрывается на коже приятным цитрусовым ароматом.

Shiseido — старейшая косметическая компания в мире. *Ее название позаимствовано из китайской «Книги перемен», одного из наиболее ранних сборников китайских философских текстов. Вся фраза целиком звучит так: «Восхваляйте силы земли, питающие новую жизнь и дарующие блага». То есть главный принцип компании — почитание и использование целебных свойств растений.*

АКУСТИКОЙ — ПО ЦЕЛЛЮЛИТУ!

Ударно-волновая терапия (УВТ) — это процедура, направленная на эффективную борьбу с целлюлитом и лишним весом (ее еще называют «безоперационной липосакцией»).



Пользуется большой популярностью у голливудских звезд, давняя ее поклонница — Мадонна. Суть метода — на тело пациента воздействуют акустическими ударными волнами. Мощные импульсы проникают в ткани на глубину до 7 см, при этом их не повреждая. Благодаря воздействию волн ускоряется обмен веществ, исчезают признаки целлюлита, жировые образования отделяются от других тканей и выводятся по лимфатическим сосудам естественным путем. Эту процедуру рекомендуется проводить летом — высокие температуры усиливают эффективность «акустического удара».

Подготовила Ольга УЛАСЕВИЧ

Покупая авокадо



Наш консультант: Екатерина АНДРЕЕВА, нутрициолог, автор блога avocado.green, г. Москва

✦ В первую очередь обращайте внимание на сорт. Самый вкусный — хаас (has). Его выращивают в разных странах — Израиль, Мексика, ЮАР, Бразилия, так что сезон у него почти круглый год. Это плоды коричневатого цвета, достаточно мягкие и сладковатые по вкусу. Но чаще к нам завозят авокадо других сортов, снимая их зелеными: они дозревают в магазинах или уже дома.

✦ Если вам повезло и вы нашли в магазине зрелые авокадо, то проверить качество можно, слегка надавив на него пальцем: мякоть чуть поддастся, но палец не должен продавить плод!

✦ Даже если вы покупаете недозревший авокадо, плод должен быть ровным, без черных пятен и вмятин. Чтобы быстрее дозрел, положите его в пакет с яблоком или бананом: эти фрукты выделяют этилен, позволяющий ускорить созревание других плодов. Главное, не забывайте проверять зрелость: чуть мягкие плоды уже можно есть.

Антиоксиданты в составе авокадо помогают бороться со свободными радикалами, рост которых ассоциируется с преждевременным старением.

Наш консультант: Диляра ЛЕБЕДЕВА, эндокринолог, нутрициолог, автор блога в инстаграм @diadoctor_lebedeva, сайта https://saxarvnorme.ru, г. Альметьевск

Как выбирать зубную пасту?

Большинство бюджетных паст имеют самую дешевую рецептуру: абразив + SLS + загуститель. Они хорошо пенятся, однако не имеют в составах современных компонентов, способных поддержать здоровье полости рта. Эти пасты только очищают, и крайне небережно: SLS (поверхностно-активное вещество, очень дешевые в производстве соли, у которых хорошая способность очищать от загрязнений) образует много пены, но агрессивен для слизистой рта. Поэтому часто бюджетные пасты вызывают неприятные ощущения, кровоточивость десен, их не рекомендуют стоматологи.

На мой взгляд, лучший выбор для здоровья — паста, которая удовлетворяет трем параметрам:
1. очищает не только за счет мягких ПАВ, но и ферментов,
2. не содержит токсичных компонентов (зеленая оценка безопасности),
3. имеет современную рецептуру с полезными для здоровья зубов компонентами.

Замечательно, если в вашей пасте есть (и в большом количестве): Hydroxyapatite (гидроксиапатит, реминерализующий и укрепляющий зубную эмаль), Xylitol (ксилитол, убивающий патогенную микрофлору), Calcium Glycerophosphate (кальция глицерофосфат). Они участвуют в профилактике кариеса и особенно хороши в период беременности, грудного вскармливания, менопаузы, когда расход кальция увеличивается.

Не рекомендую наличие в составах паст: гормонально активных консервантов Methylparaben, Propylparaben; консервантов, выделяющих формальдегид imidazolidinyl urea; триклозана; соединения алюминия Aluminum lactate.

Нельзя использовать фторированные зубные пасты на постоянной основе, особенно если ваша питьевая вода содержит фтор!

Как протестировать качество меда?



Наш консультант: Анжелика ДЮВАЛЬ, диетолог, г. Москва, автор блога в инстаграм @angelika_duval_dietolog

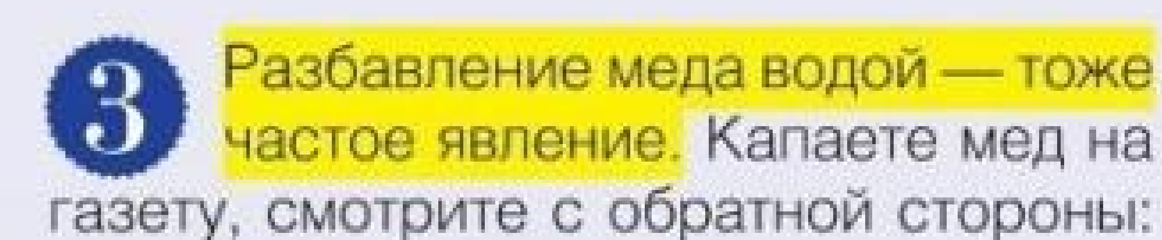
Как хранить?

✦ Больше всего мед не любит свет, поэтому храните его в темной посуде или заматывайте банку тканью.

✦ Лучшие условия для его хранения: температура -5...+10 °C, в темном месте, в стекле, с плотной крышкой.

1. На добавление сахара. Обычную белую бумагу смачиваете в меде и подносите к ней огонь. Мед не почернеет. Тушите и нюхаете. Запах жженого сахара — мед разбавлен. Запах воска — мед без добавления белого сахара.

2. Иногда в мед добавляют крахмал, чтобы увеличить его вес и объем. Кладете ложку меда на блюдце и капаете сверху йод. Если посинеет — есть крахмал. Цвет коричневый — все хорошо.



3. Разбавление меда водой — тоже частое явление. Капаете мед на газету, смотрите с обратной стороны: если есть вода — газета промокнет, настоящий мед газету не промочит.

4. И самый простой тест на наличие многих примесей. Растворяете ложку меда в стакане с теплой водой и оставляете на час. Проверяете, есть ли хлопья или осадок: если есть — значит мед некачественный.

Руки милой — *пара лебедей…*

Дряблость рук способна свести на нет все фитнес-старания. Предлагаем освоить комплекс упражнений против этой проблемы.

Наш консультант: Леонид МАКШАНОВ, фитнес-тренер, г. Москва

Начните с разминки (5-7 минут), *затем переходите к самому комплексу.*



1 Руки в замок за спиной. 30 секунд, затем сменить руки. На первом занятии выполните 2 раза, далее — 4 раза.



2 Обратные отжимания. Держитесь сзади руками за опору. На первой тренировке — 4 отжимания, далее — 5.



3 Возьмите двумя руками одну легкую гантель (1-1,5 кг) и сядьте на стул. Поднимите гантель и заведите ее за голову. Затем верните в первоначальное положение (подержите ее над головой). На первом занятии выполните 8 повторений, на втором — 10, далее — 12.



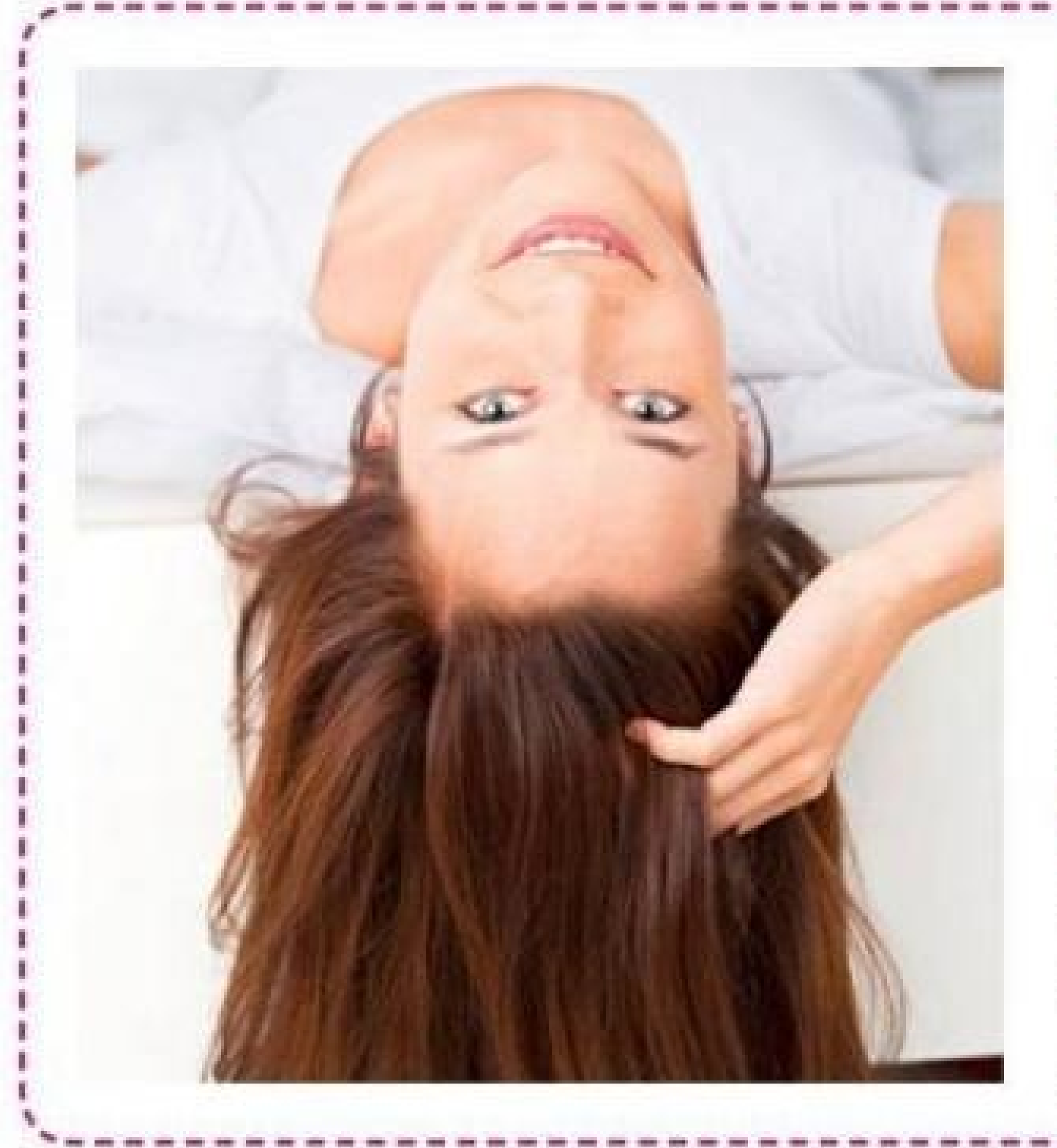
4 Руки с гантелями опущены вдоль корпуса, локти немного согнуты. Сгибайте руки в локтях, пока запястья почти не коснутся плеч (касаться не нужно!). Задержитесь на секунду и медленно разогните локти. На первой тренировке выполните 8 повторений, на второй — 10, далее — 13. Тренируйтесь 1-2 раза в неделю. Подход один.

Противопоказания: *болезни сердца и сосудов, позвоночника, ожирение, повышенное артериальное давление, менструация, беременность, травмы, недавно перенесенные операции, любые недомогания.*

ДЛЯ РОСТА ВОЛОС

Наш консультант: Инга КОЗЫРЕНКО, трихолог, @dr.kozyrenko, г. Москва

Сейчас «гуляет» по Интернету огромное количество информации о чудодейственных способах восстановления и улучшения роста волос. Некоторые из них не выдерживают никакой критики. Но сегодня хочу рассказать вам об одной заслуживающей внимания технике — методе инверсии для роста волос.



Принцип техники

1. Расположить голову ниже уровня сердца: стоя, сидя, опустив голову, или лежа на спине, запрокинув голову.
2. В течение 4 минут в таком положении массировать кожу головы с применением масел, оказывающих благотворное влияние на рост волос, — кокоса, бэй, усьмы, арганы, жожоба, миндаля.
3. После массажа постепенно, очень плавно возвратиться в обычное положение. Процедуру выполнять ежедневно в течение 7 дней. Далее 3 недели перерыв.

Профессиональные советы

- Ежедневно масла все же наносить не стоит — 2 раза в неделю вполне достаточно. Через 30 минут после массажа смыть.
- Лучший эффект будет, если после ежедневного недельного курса вы для профилактики 2 раза в неделю станете повторять такой самомассаж.
- Хорошо после нанести любой из стимуляторов для роста волос.

Внимание! *Масла подходят не всем: если у вас склонность к гнойничковым высыпаниям на коже, этот метод точно не для вас. Кроме того, есть противопоказания: беременность, изменения глазного дна, сердечно-сосудистые заболевания, грыжи и протрузии позвоночника, острые или хронические заболевания в стадии обострения.*

Молоко под бьюти-запретом?

На протяжении десятилетий польза молока и молочных продуктов казалась непререкаемой. Но в последнее время все чаще можно услышать принципиально иное мнение: молоко вредно для здоровья и плохо влияет на состояние кожи лица у взрослых.

Наш консультант: Олеся ДУТЬКОВА, косметолог, диетолог, г. Минск

В коровьем молоке целый комплекс витаминов и микроэлементов. Но наряду с полезными элементами оно содержит также сывороточный протеин и казеин. Эти белки способствуют синтезу инсулина, тестостерона, что приводит к усиленной выработке кожного сала, закупорке пор. В конечном счете ухудшается течение такого заболевания, как акне. Глюкоза и лактоза в молоке — быстрые сахара, при их избытке кожа становится более склонной к воспалительным реакциям.

Что делать?

Если вы заметили, что состояние кожи ухудшилось, стоит отказаться от молочки хотя бы на 3-4 недели (обычно этого времени достаточно, чтобы увидеть взаимосвязь). Рекомендация не касается кисломолочных продуктов. Кстати, согласно некоторым исследованиям, обезжиренное молоко в худшей степени влияет на кожу лица, чем его братья по жирности.





После шести можно?

Наш консультант: Анна МУРАШЕВА, терапевт, реабилитолог, г. Санкт-Петербург

Очень многие из нас, приняв решение похудеть, отказываются от пищи после 18.00. И совершают ошибку.

- Потому что пищеварительная система работает в любое время суток, без перерыва. То есть пища, съеденная поздно вечером (ночью) не будет «лежать» до утра, а переварится в обычном режиме.
- Потому что разницы по скорости метаболизма (переваривания, всасывания) пищи между дневным и ноч-



Наш консультант: Елена АГАФОНОВА, дерматовенеролог, косметолог, физиотерапевт, к.м.н., автор блога в инстаграм @kremlin_dermatologist, г. Москва



ЧТО ТОЧНО НЕ НУЖНО *в бане и сауне?*

1 Главное правило: никакой косметики в парной. Единственное, что там понадобится, — гигиеническая помада. Косметические средства не предназначены для использования при такой высокой температуре. Возможны непредсказуемые химические реакции. Лучшее время для бьюти-процедур — между заходами. Перед тем как идти в парную, не наносите ничего на тело. Создавая на поверхности кожи пленку, вы только помешаете естественному очищению.

2 Солевые скрабы в бане и сауне лучше не использовать. Поры раскрыты, кожа максимально чувствительна, может быть раздражение. Оставьте их для ванной.

3 Также на распаренную кожу лица не нужно сразу наносить питательные кремы. Рискуете травмировать сосуды и простимулировать повышенную выработку кожного сала. Следствие — красное, воспаленное и лоснящееся лицо.

Что можно?

✦ После парной зайти в душ и нанести на тело мягкий скраб или пилинг с энзимами. Смыть теплой водой и только после этого можно включить холодную и освежиться.

НЕЖНЫЙ СКРАБ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ
50 мл любого крема смешать с 4 ст.л. манки. Подождать, пока крупа разбухнет, потом наносить на тело.

ИЗ РИСА
2-3 ст.л. риса измельчить в кофемолке, добавить 1 ч.л. меда и 1 ст.л. сливок или любого растительного масла.

САХАРНЫЙ
1/2 стакана растительного масла смешать со стаканом сахара, можно добавить несколько капель любимого эфирного масла.

✦ Перед тем, как собираться домой, на остывшую кожу лица и тела можно нанести увлажняющий либо питательный крем или маску.

ным временем практически нет. То есть вопреки мифам пища не уйдет в «жир».

Многие скажут: «А мне помогает». И не соврут. Только они худеют не потому, что не кушают после 18.00, а потому что таким образом снижают общую суточную калорийность пищи. А она играет ключевую роль в похудении.

Если калорийность рациона ниже энергорасходов, это во многом определяет успех похудения.

Почему нужно есть после 18.00?

Если вы ложитесь поздно, например в 23.00, а ужинали в 18.00, то вы наверняка будете испытывать чувство голода. На такой диете долго не продержитесь и быстро сорветесь. А если есть проблемы с желудочно-кишечным трактом (гастрит, гастроэзофагеальный рефлюкс, дуоденит, язвенная болезнь), спровоцируете обострение. Ложиться спать необходимо спустя 2-3 часа после последнего приема пищи, не испытывая явного чувства голода или сытости.

«РАСЦВЕЛА КАК ПОДРОСТОК»

Так мои пациенты характеризуют прыщи на лице в зрелом возрасте.

Действительно, акне, как правило, ассоциируется с периодом пубертата. Они так и называются — юношеские угри. И это связано с гормональной перестройкой, а конкретнее — с усиленным синтезом андрогенов, стимулирующих образование кожного сала.

Однако прыщи бывают и в более старших возрастных группах. С 25 лет это заболевание классифицируется как позднее акне, которое относится к психосоматическим дерматозам. Проблема приносит пациентам глубокие психологические страдания из-за дефекта внешности.

ПРИЧИНЫ *позднего акне*

1 Гормональный дисбаланс.
Андрогензависимое состояние кожи. Поэтому обследование у гинеколога при позднем акне обязательно.

2 Состояние иммунитета.
Исследования показывают, что у пациентов с поздним акне часто наблюдаются сдвиги клеточного иммунитета кожи.

3 Состояние микрофлоры кишечника (недиагностированный дисбактериоз).

4 Метаболические нарушения.
Например, повышенный инсулин усиливает андрогенизацию. Жировая ткань является гормонпродуцирующим органом, и если окружность талии у вас превышает окружность бедер, это тоже может быть причиной кожных высыпаний.

5 Стресс.
Есть доказательства, что некоторые нейромедиаторы стимулируют выработку кожного сала.

✦✦✦

Теперь вы видите, что кожа — «зеркало» метаболизма. Поэтому недостаточно просто ходить на чистки к косметологу. Вопрос нужно решать комплексно — от коррекции питания до избавления от гинекологических патологий.



Чашка кофе: за и против

Каждый знает: хочешь снизить давление/убрать тахикардию/жить вечно (нужное подчеркнуть) — убери кофе. В кино и литературе есть сюжетный ход, когда явный Плохиш вдруг оказывается хорошим и всех спасает. А не про кофе ли это?

Наш консультант: Анна ПИВЕНШТЕЙН, кардиолог, г. Екатеринбург, автор блога в инстаграм @dr_cardioann



Почему с кофе все неоднозначно?

1. У людей генетически разный обмен веществ. Из-за этого кофе и другие продукты обмена различное время циркулируют в крови. Для человека с быстрым метаболизмом 2-3 чашки кофе в день — плюс к здоровью. А при медленном и после одной порции напитка появляется учащенное сердцебиение и повышается риск сердечных заболеваний.
2. И регулярно потребляющие кофе, и те, кто пьет редко, по-разному на него реагируют: существует эффект привыкания.
3. Кофе не равно кофеин. Помимо кофеина, в нем много других активных веществ, которые воздействуют на пульс, давление и холестерин. Что мы и видим при сравнении влияния кофе с кофеином и без кофеина (да, последний также повышает давление и воздействует на липидный обмен).
4. На эффект кофе существенно влияют регион, откуда «приехали» зерна, способ обработки и приготовления, наличие фильтра.
5. Кофеин на одни и те же параметры, например, на пульс и давление, может оказывать разное действие в зависимости от дозировки, возраста человека, исходных особенностей организма.

Ученые доказали

Кофе и давление. У кофеина два разнонаправленных механизма воздействия на давление. С одной стороны, он улучшает работу клеток внутренней оболочки сосудов, которая участвует в регуляции их тонуса. С другой — блокирует рецепторы к аденозину (веществу, расширяющему сосуды). В том числе и сосуды сердца. У большинства людей кофе повышает давление (более выражено у пожилых и тех, кто не «сидит» на напитке регулярно). Но фактором риска гипертонии не считается.

Кофе и аритмии. Ни одно современное исследование не доказало увеличение вероятности мерцательной аритмии и жизнеугрожающих аритмий, если пьешь кофе. Умеренные дозы (2-3 чашки в день) при адекватном метаболизме вызывают рефлекторное снижение пульса на фоне повышения АД. При медленном метаболизме (употреблении более 4 чашек в день/редком употреблении кофе) пульс возрастает. Увеличивается риск экстрасистол.

Кофе и холестерин. Может повышать уровень «плохого холестерина» ЛПНП и ТГ, но не за счет кофеина, а за счет других своих компонентов. Если пить фильтрованный кофе, влияние пропадает.

Так пить или не пить?

1. Если после чашки кофе ваше сердце бежит галопом, поднимается давление и дрожат руки, то не пить.
2. Если вам в течение ближайшего часа предстоит заниматься спортом — не пить.
3. Если у вас сахарный диабет/инсулинорезистентность, то не пить на регулярной основе между приемами пищи, после еды — можно.
4. При повышенном холестерине использовать фильтры для кофе.
5. Стараться не пить за час до сна, а если есть признаки медленного метаболизма или проблемы со сном — после 17.00.
6. При гипотонии, в том числе постпрандиальной (чрезмерное снижение артериального давления после приема пищи), эксперты рекомендуют пить.



Наш консультант:
Екатерина БРАГИНА,
врач мануальной терапии, г. Москва,
автор блога в инстаграм
@bragina.katerina. Фото автора

Укрепляем мышцы кора

Мышцы кора (от английского «core» — ядро, центр) — это комплекс мышц в средней части тела (позвоночный и тазобедренный отделы). Мускулатура кора — центр мышечной активности организма, отвечает за поддержку позвоночника и участвует практически в любом движении. Выполним хорошо знакомое упражнение, но у нас оно заиграет новыми красками! Мы всего лишь добавим нужное дыхание и обязательно проконтролируем поясницу.

Упражнение направлено на:

✦ укрепление глубоких мышц кора (которые, как правило, тренируют мало),
✦ стабилизацию и контроль поясницы.

В комплексе с другими упражнениями может уменьшать объем живота.





Исходное положение: лежа на спине, ноги под прямым углом, прямые руки над собой **(фото 1).** Выполнение: одновременно разгибаем ногу и отводим за голову противоположную руку **(фото 2).** Меняем конечности. Повторяем 5-10 раз.

Одновременное разгибание ноги и противоположной руки сложнее. *Если тяжело контролировать прогиб поясницы, начинаем выполнять сначала только разгибание рук, потом только разгибание ног. Стопы на пол не опускать!*

Важно!

1 Первый принципиальный момент — контроль поясничной зоны. Прогиба в пояснице быть не должно, даже когда разгибаем руку и ногу, поясница остается в прежнем положении. Контролировать положение поясницы позволяют как раз мышцы живота, которые приходят в тонус. Между полом и поясницей есть очень небольшое пространство, несколько миллиметров. И оно остается на протяжении всего упражнения! Поэтому не спешите во время тренировочного процесса!

2 Второй принципиальный момент — дыхание. Вдох носом, короткий, на 1-2 счета. А выдох длинный, на 6 счетов: во время выдоха мышцы живота сокращаются, живот подтягиваем, втягиваем и разгибаем конечности. Вернуть руку и ногу обратно в исходное положение можно на задержке дыхания и только тогда сделать вдох.

ХВАСТЛИВАЯ ПОДРУГА

Есть у меня одна подруга с университетских времен, знакомы с ней уже почти 20 лет. И если поначалу у нас были вполне себе дружеские отношения (делились проблемами, чем-то помогали друг другу, поддерживали), то в последнее время общение свелось к какой-то ярмарке тщеславия — по крайней мере, с ее стороны.

Теперь она с ходу рассказывает о том, что купила себе, своему мужу или ребенку. Или что ей подарили. Или сколько денег она в этом месяце заработала. Озвучивает цену каждой вещи, которую покупает. На мои же новости реагирует сухо (а-а, понятно!) и побыстрее переводит разговор опять на себя.



Честно говоря, даже не знаю, чего ее так перемкнуло на тему денег, — раньше она была совершенно другой. Сама я повода к такой перемене не давала: ничем не хвастаюсь, фото подарков не отсылаю (если только она не попросит, что случается крайне редко). Но уж суммы точно никогда не озвучиваю — и вообще, на тему финансов говорить не люблю, ни к чему это.

Мне уже и открывать ее сообщения неинтересно — заранее знаю, что там может быть. Думаю даже над тем, чтобы сократить наше общение до минимума...

Арина СЕЛИХОВА, г. Москва

Комментирует **Анастасия КОТОВА, психолог, Томская обл.**

Вы не доктор, чтобы искать мотивы и причины, из-за которых мировоззрение, ценности и интересы вашей подруги поменялись. Принимайте ситуацию такой, какой она сложилась. Если разговор с подругой не доставляет вам ни минуты радости, если для вас это общение токсично, а темы неинтересны, то скажите ей об этом. Тактично, деликатно или порывисто, грубо — это уж как между вами водится. Если после ваших высказываний тематика бесед не поменялась, то выходите из игры. Не так много в этой жизни факторов счастья, чтобы выслушивать бесконечные чужие рассказы про шопинг и зарплату. Кстати, есть и такой вопрос: а подруга ли это? Возможно, просто приятельница, с которой раньше были общие интересы (учеба в вузе), а потом — неглубокое общение. Тогда разрыв или сокращение общения вряд ли заденет струны вашей души и маловероятно, что потребуется терапия для вас.

Один известный кинорежиссер как-то сказал, что не стоит задавать себе слишком много вопросов. Мол, от этого может развиться синдром сороконожки: начнешь размышлять, с какой из сорока ножек стартовать, и вообще разучишься ходить. Это очень полезный совет для нас, выросших на классической русской литературе, где герои много думают и страдают, ищут что-то внутри себя (лежа на диване) и не могут сделать первый шаг (а вдруг он неверный)?

СИНДРОМ СОРОКОНОЖКИ

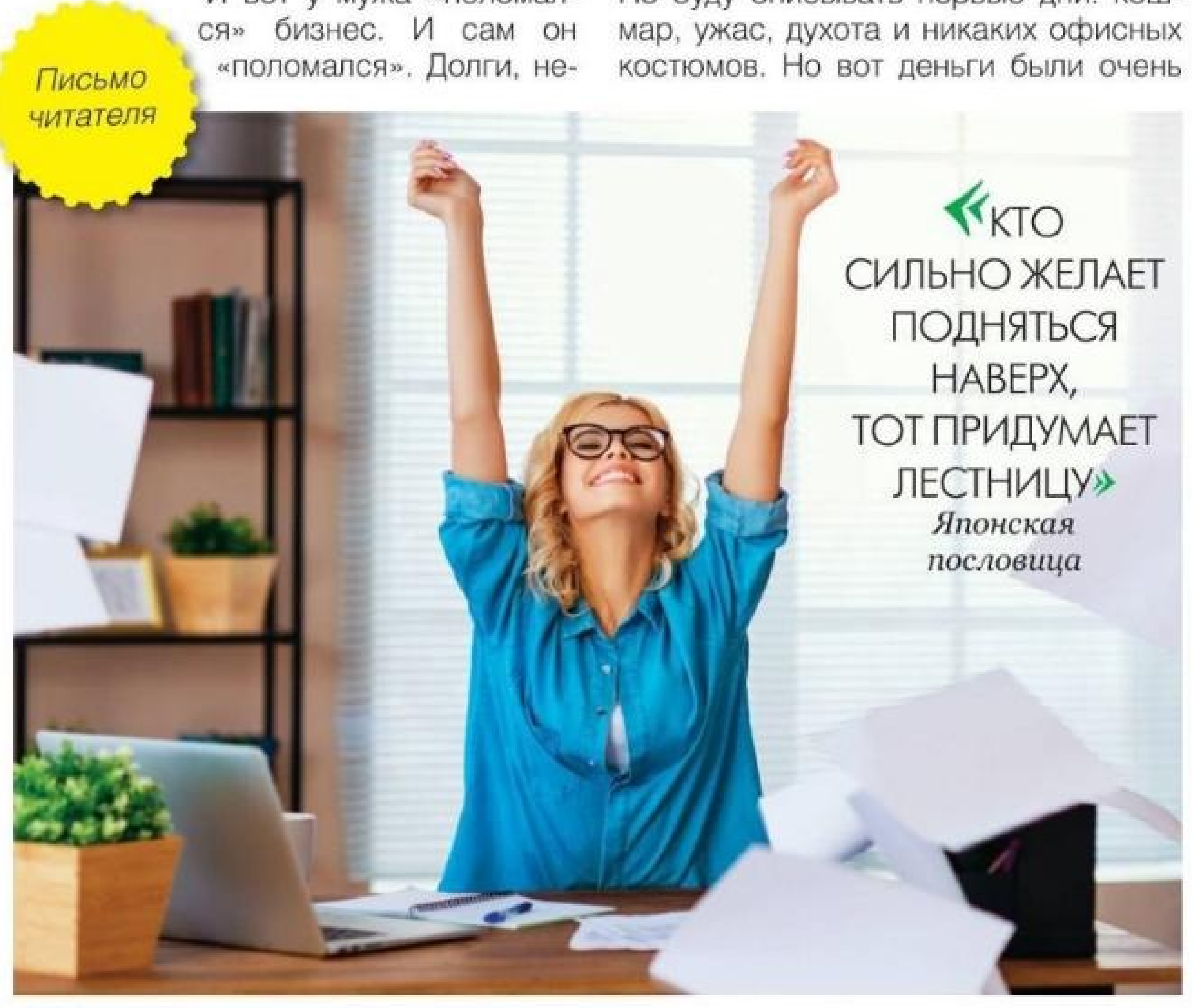
Лет до тридцати пяти я была именно такая. Без блеска и красного диплома закончила строительный универ. Потом встретила своего Павлика, вышла замуж, родила дочек... Муж был намного старше, хорошо зарабатывал, имел небольшой бизнес. Я могла не работать. И не работала. Следила за домом, детьми. Незаметно дети подросли и перестали нуждаться в моей 24-часовой опеке. Стало скучно. Я потребовала у мужа салон красоты или на худой конец мини-кондитерскую. Найму персонал, буду управлять этим хозяйством, тортики разные придумывать или там свадебные прически. В мечтах я видела себя в строгом офисном костюме, стильных очках с линзами без диоптрий: вся такая строгая, но справедливая. Когда супруг начал зудеть на ухо про НДС, отчетность и всякую такую муру, аж настроение пропало. Было ясно, что любви нет и он не хочет для меня счастливого будущего. Я действительно была такая — нежная зефирка с губками бантиком. Леди местного уезда.

И вот у мужа «поломался» бизнес. И сам он «поломался». Долги, необходимость решать в одночасье миллион вопросов, выдерживать массу судебных тяжб забрали у него силы. Он впал в депрессию, и ничто не вдохновляло его больше на новые бизнес-проекты. Лежал на диване, читал старые журналы. Обеды ему приносила его мама. В общем, за год ситуация не «сдвинулась». Я все это время ухаживала за мужем и пыталась сохранить видимость благополучной жизни. А потом... сердобольный родственник позвал меня на работу. Теперь внимание и барабанная дробь: меня пригласили на вакантную должность, за которую уже сражались несколько человек, — нужно было... фасовать червяков. Не шутка. Берешь из груды жирной земли строго определенное количество живых червей и пакуешь в специальные контейнеры. Очень востребованный товар, как оказалось. Сезонная работа, люди работали в две смены и хорошо зарабатывали (по их меркам). Мне так надоело глядеть в стеклянные глаза мужа и не узнавать в нем прежнего активного человека, что я согласилась. Не буду описывать первые дни: кошмар, ужас, духота и никаких офисных костюмов. Но вот деньги были очень даже ничего, мы же за последний год почти все свои финансовые запасы съели, сидели на мели.

После «крещения червяками» я освоила несколько компьютерных программ, полезных для проектирования, дизайна интерьеров и т.д. Пригодился-таки мой строительный вуз! Начинала в небольшом бюро, занимающемся ландшафтным дизайном. Была «помощником помощника», как шутил мой начальник. Сейчас мне сорок шесть, я руковожу проектами. Чему меня научили те самые червяки? Девочки, иногда полезно не фантазировать, а идти и что-то делать. Как ни банально, дорогу осилит идущий.

Светлана, Оренбургская обл.

Письмо читателя



«КТО СИЛЬНО ЖЕЛАЕТ ПОДНЯТЬСЯ НАВЕРХ, ТОТ ПРИДУМАЕТ ЛЕСТНИЦУ»

Японская пословица



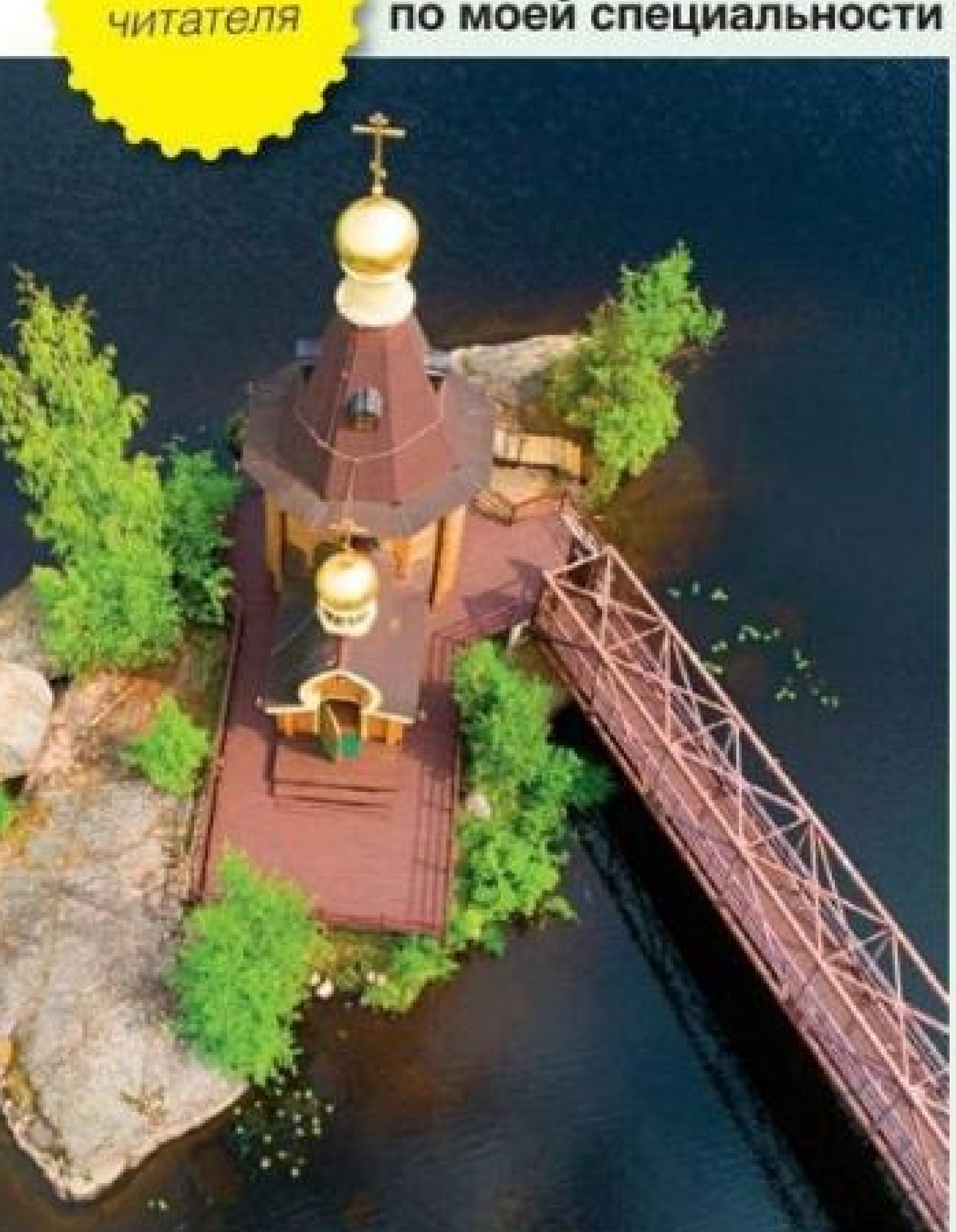
Не жить «на черновик»

Как-то раз я брала интервью у одного известного актера, Андрея Смолякова. Нам посчастливилось встретиться в Индии на съемках фильма «Родина». Он сказал: «Это самый страшный компромисс, на который может пойти человек: заниматься не тем, что для него предназначено, не раскрывать свой дар».

Три церкви

Письмо читателя

Вещие сны приходят нам как ответ на мучающие вопросы. В тот период моей жизни я очень уставала на работе, трудилась без выходных, из-за постоянных стрессов начались проблемы со здоровьем. Стала думать об увольнении, но идти было некуда. В маленьком белорусском городе найти работу по моей специальности нелегко. Нужно было что-то менять. И вот сон.



Иду по дороге. Передо мной открывается прекраснейшее место с тремя церквями. Одна только строится, вторая стоит на островке посреди водохранилища и соединяется с третьей мостиком. Подхожу к одной из церквей, но меня останавливают у входа: «Сюда мы впускаем только тех, у кого есть пара, а вы одна». Я ухожу.

Иду дальше, любуюсь пейзажем. Сворачиваю на дорогу, а впереди виднеется мой дом. Я сажусь на лавочку и... просыпаюсь.

Сон я запомнила в мельчайших подробностях и решила во что бы то ни стало найти это место. Искала в Интернете, задавала вопросы на форумах, но попытки не увенчались успехом.

Прошло семь лет. Я переехала жить в Россию, вышла замуж, купила квартиру. В первый день после переезда мы с мужем пошли прогуляться. В двух километрах от нашего дома нашли прекрасный парк. Можете представить мое удивление, когда я увидела там эти три церкви? Я обомлела, у меня пропал дар речи. Муж перепугался, увидев выражение моего лица. Я ему все рассказала.

Одна из церквей и правда только строилась. Вторая — та, в которую меня не пустили, — была предназначена для венчания (об этом я узнала позже). В третьей церкви два года назад мы крестили нашего сына.

Считаю, что все было предопределено Богом. После этого сна я полностью убедилась: главное в жизни — верить, искать и слушать свое сердце. Ничего просто так с нами не происходит.

Ирина МАШЕЗОВА,
г. Санкт-Петербург

Многое в жизни люди делают «на черновик». У меня это было с профессиональной реализацией. Пробовала себя во многих направлениях, но когда понимала, что это не мое, какое-то время все равно оставалась в той или иной компании... Однажды предельно отчетливо поняла, что переписать пройденный путь уже «на чистовик» – невозможно.

Да, бывает так, что собственный талант и способности видны не сразу. И человек может отчаяться и перестать искать. Но Вселенная всегда дает шанс. Конечно, есть и финансовый момент. Живя в таком мегаполисе, как Москва, я в поисках себя периодически прыгала с работы на работу: от переводчика до менеджера в журнале (а еще у меня были актерские амбиции — снялась в десятке реклам и в трех фильмах). Порой рисковала остаться без денег для оплаты съемной квартиры... Но — признаюсь — меня это как-то не очень тревожило. Всегда была уверена в том, что обязательно найду свое место и свое Дело — то, которое будет радовать меня каждый день. Я относилась к этому очень серьезно и молилась в церкви об открытии своего пути. И в какой-то момент, после нескольких часов катания с опасной горы на ватрушке, я... оказалась в больнице. На протяжении последующих недель просто лежала, а когда надоело читать и смотреть кино, начала писать.

К чему я все это? Никогда не нужно соглашаться жить «на черновик». Во-первых, мы никогда не знаем, сколько нам осталось. Во-вторых, эти годы на нелюбимой работе или в удобных, но не приносящих радости отношениях без чувств никогда не вернутся. И сидя в кресле годков эдак в 75, вы можете жалеть о каком-то несовершенном шаге. Я знаю, что страх ошибки в нас очень силен. Иногда люди предпочитают не сделать чего-то вовсе, чем сделать и ошибиться. Но это неправильно. Ошибки — тоже прекрасно. В них кроется много мудрости.

Вопрос лишь в том, в каком возрасте мы решаемся писать свою жизнь «на чистовик». А этот момент придет обязательно. И в 38 это проще и психологически, и физически, чем через 20-30 лет.

Поэтому прямо сейчас важно понять, чего вы хотите, о чем мечтаете. И двигаться в этом направлении. Каждый день, по чуть-чуть. Шаг за шагом. И через некоторое время вы заметите, как изменилась ваша жизнь. Как проще стало идти, как хочется с утра вставать и браться за дело, которое любишь всей душой... Или обнимать человека, который по-настоящему дорог.

Элен ДЕФО, писатель, психолог,
г. Самара

Красота на

Как сделать фигуру визуально стройнее? Легко! Раскрываем топ-5 секретов, благодаря которым вы будете выглядеть безупречно в любой ситуации!



Готовые образы

Выбирайте комплекты с удлиненным жакетом и расклешенной юбкой. Такая модель выигрышно прикроет бедра, а пояс зрительно уменьшит талию. Если хотите сделать образ более расслабленным, дополните костюм не туфлями, а ботинками на плоском ходу.

Костюм «Монтре»
009-022-184
3 499₽

Shop&Show — это территория выгодного шопинга: более 10 категорий товаров. В ассортименте Shop&Show — модная одежда, обувь, украшения, косметика, электроника и техника, товары для дома, хобби и многое другое.

Скидка 1000 руб. на заказы в теле- и интернет-магазине Shop&Show по промокоду КРАСОТА действует на всё (кроме бытовой техники и электроники) **при покупке от 2999 руб. только до конца июня.**

Как использовать промокод:
1. Зайдите на сайт www.shopandshow.ru или позвоните по телефону 8 (800) 707 94 88.
2. Введите промокод КРАСОТА в корзине сайта при оформлении заказа в поле «Промокод» или назовите его оператору.
3. Нажмите кнопку «Применить», и стоимость заказа пересчитается автоматически.
4. Далее завершите оформление вашего заказа.

Организатор акции: ООО «Маркет-тв». Адрес: 109451, Москва город, улица Братиславская, дом 14, эт. 1, помещ. XIX, офис 1ф, ОГРН: 5177746148322, ИНН 9723037680

максимум





Правильный крой

Зауженные книзу юбки и платья — это идеальный вариант, чтобы скрыть животик и визуально вытянуть силуэт. Не забывайте про длину: девушки могут выбирать варианты выше колена, а дамы постарше — немного ниже.

Платье «Фелиция»
003-935-743
3399₽

Безупречный силуэт

Создать идеальную фигуру за одно мгновение? Легко! Если у вас в гардеробе есть корректирующее белье с безупречной посадкой. Оно поможет красиво оформить грудь и спрятать лишнее на талии.



Набор трусов корректирующих «Сетте Колори» 7 шт.
009-027-159
3179₽



Яркие акценты

Не бойтесь крупных рисунков и объемных силуэтов. Такое платье не сделает вас больше, а напротив — поможет умело скрыть объемные формы благодаря удачному фасону, поясу и юбке-плиссе.

Платье «Сан-Паулу»
009-019-734
3299₽



Костюм «Лилия»
009-009-272
2289₽

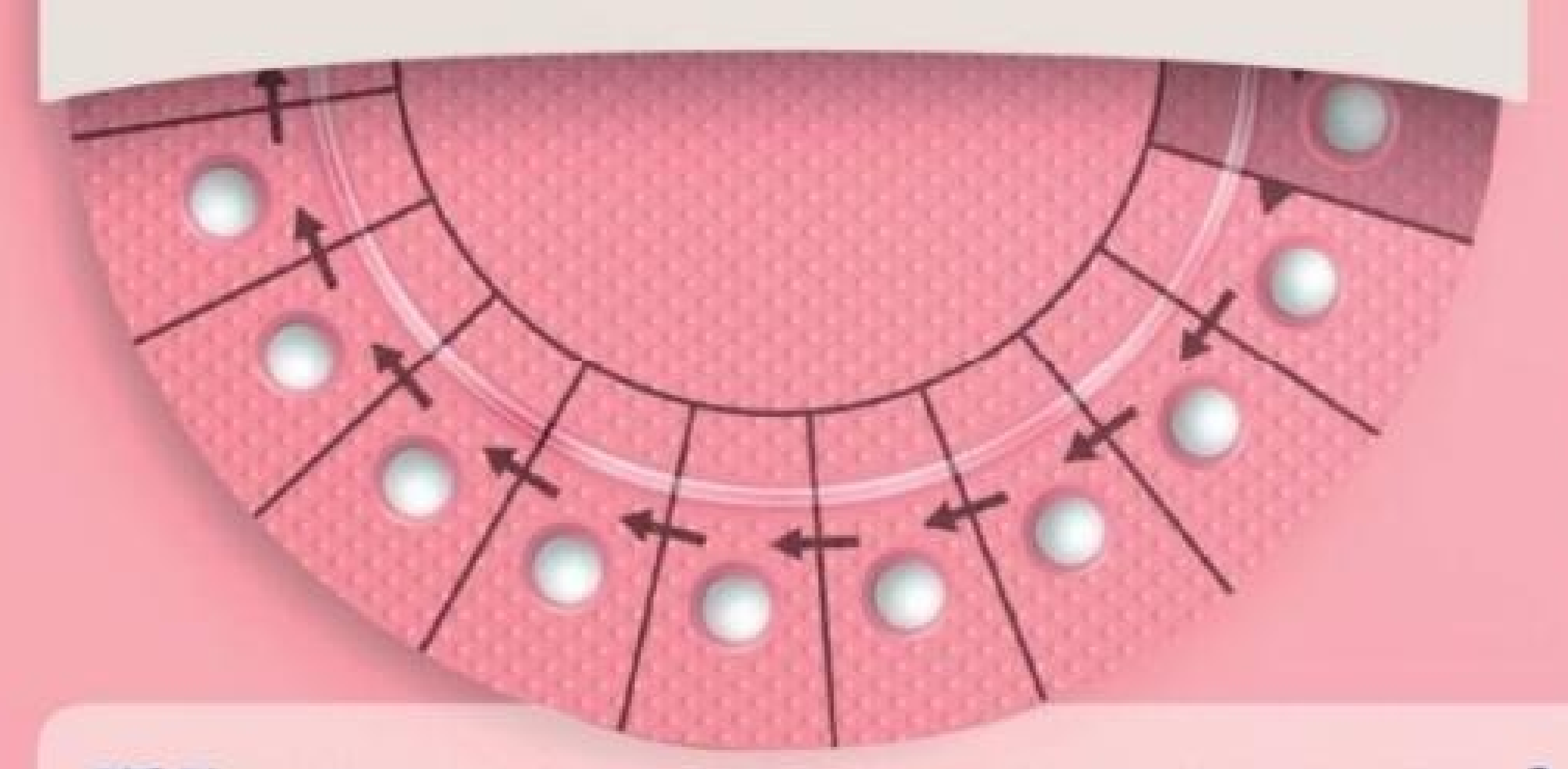
Цвет сезона

Черный стройнит? Да, а еще зеленый! Главное — выбирать насыщенный темный оттенок. К тому же это самый модный цвет сезона! А если хотите добавить яркости, с этой задачей легко справятся красные лодочки.

КОК и ковид

Женщины, принимающие КОК, имеют повышенные риски получения осложнений после перенесенного COVID-19.

Наш консультант: Инга КОЗЫРЕНКО, трихолог, @dr.kozyrenko, г. Москва



Многим известны такие побочные эффекты при приеме КОК, как снижение либидо, нервозность, депрессия, варикозная болезнь и тромбозы (чаще тромбоэмболия легочных артерий). А при коронавирусной инфекции идут изменения в сосудистой стенке, происходит повышение агрегации тромбоцитов, вследствие чего многие люди получают в постковидный период тромбозы (и как следствие инфаркты и инсульты). Поэтому женщины, принимающие КОК, имеют повышенные риски получения осложнений после перенесенного COVID-19. Сейчас активно изучается такая статистика за рубежом.

В группе риска и женщины, принимающие МГТ (менопаузальная гормональная терапия, обычно назначают в возрасте от 45 до 60 лет). Например, в Испании уже разрабатывают рекомендации про применению пациентками МГТ в нынешних условиях.

КОК — группа гормональных контрацептивов для предупреждения нежелательной беременности, содержащая два вида гормонов — эстрогены и прогестины. *Кроме того, в международных рекомендациях по лечению выпадения волос по женскому типу есть рекомендации по применению КОК с антиандрогенным эффектом. Существует даже такой термин — «бьюти-контрацепция». Однако, по моему мнению, красоты и здоровья волос стоит добиваться другими методами, а КОК стараться использовать по прямым показаниям. Как бы то ни было, но достаточно большое количество женщин «сидит» на КОК.*

Если вы применяете КОК или МГТ, не пренебрегайте своевременной сдачей анализов, в частности, коагулограммы.



СКАЖИТЕ «ААА!»

Наш консультант: Анна НОСКОВА, врач-инфекционист, @dr.noskova, г. Уфа

При боли в горле врач всегда просит вас открыть рот и оценивает состояние вашего зева и миндалин. Чаще всего боль в горле вызвана вирусной инфекцией, при осмотре мы видим покраснение, зернистость задней стенки глотки, отсутствие налета на миндалинах. Лечение только симптоматическое (парацетамол, полоскание горла, рассасывание леденцов). Антибиотики не назначаются.

Однако если на фоне покраснения есть белый налет на миндалинах, инфекционист держит в уме, как правило, 3 диагноза:
- дифтерия,
- стрептококковая ангина,
- инфекционный мононуклеоз.

Дифтерия сейчас практически не встречается из-за массовой вакцинации. Напомню, взрослые должны делать прививку от дифтерии каждые 10 лет.

Дифтерию я сама в жизни не видела, только в учебниках.

Самые частые инфекции, которые вызывают воспаление миндалин, — появление на них белого налета и увеличение лимфоузлов:
1. острый тонзиллит (ангина), вызванный бактериями, называемыми стрептококками группы А;
2. инфекционный мононуклеоз, вызванный вирусом Эпштейна-Барр (герпесвирус).

Эти два заболевания очень похожи. Однако такие симптомы, как кашель, насморк, охриплость голоса, конъюнктивит предполагают, что причина заболевания — скорее вирус, а не бактерия.

Для экспресс-диагностики стрептококковой ангины можно использовать стрептатест (продается в аптеках). Я рекомендую иметь его в каждой домашней аптечке. За 5 минут вы сможете определить у себя или ребенка, какая у вас инфекция — вирусная или бактериальная. Это важно. При положительном тесте назначают антибиотики пенициллинового ряда на 10-14 дней.

При отрицательном результате анализа на стрептококковую ангину лечение симптоматическое:
- рассасывайте фруктовое мороженое (да, именно такой десерт может принести облегчение боли и уменьшит воспаление в тканях миндалин) или леденцы (не давайте леденцы детям младше двух лет),
- используйте увлажнитель воздуха (оптимальная влажность — 40-60%),
- полощите горло соленой водой,
- пейте теплые напитки и много жидкости,
- используйте мед для облегчения кашля у взрослых и детей в возрасте от 1 года и старше,
- обезболивающие — при сильной боли в горле (парацетамол, ибупрофен).





НОЧНЫЕ ЛИНЗЫ

Что за зверь? И кому они могут помочь?



Наш консультант:
Юлия ВОЛГА,
офтальмолог,
@dr.volga,
г. Москва

Я, офтальмолог с большим стажем, до недавнего времени считала, что ночные линзы (ортокератология — так это в науке называется) вредны, опасны, маркетинг чистой воды, неудобны. Пока не удостоверилась в их лечебной силе. Мне даже стыдно теперь...

Итак, ортокератология — современный метод временной коррекции близорукости и астигматизма при помощи применения жестких контактных линз. Ночные линзы надевают перед сном и снимают после пробуждения. Важно правильно научиться у врача их использовать и соблюдать все его рекомендации. Как правило, с ними более длительный и сложный процесс подбора и адаптации. Требуется регулярное наблюдение у лечащего врача.

Чем помогают?

Верхние слои роговицы частично изменяются под линзой, и это дает возможность видеть хорошо в течение дня без очков.

Кому подходят?

1 Людям, имеющим близорукость до -8.0 диоптрий, дальнозоркость до +4.0 диоптрий и астигматизм.

2 Детям с прогрессирующей миопией или гиперметропией.

3 Тем, кто не хочет или не может носить мягкие контактные линзы или очки в течение дня.

Изометрические упражнения ДЛЯ СПИНЫ



Наш консультант:
Александр ИВАНОВ,
остеопат, к.м.н.,
автор сайта
http://osteopat-ivanov.ru,
блога в инстаграм
@osteopat_ivanov,
г. Казань

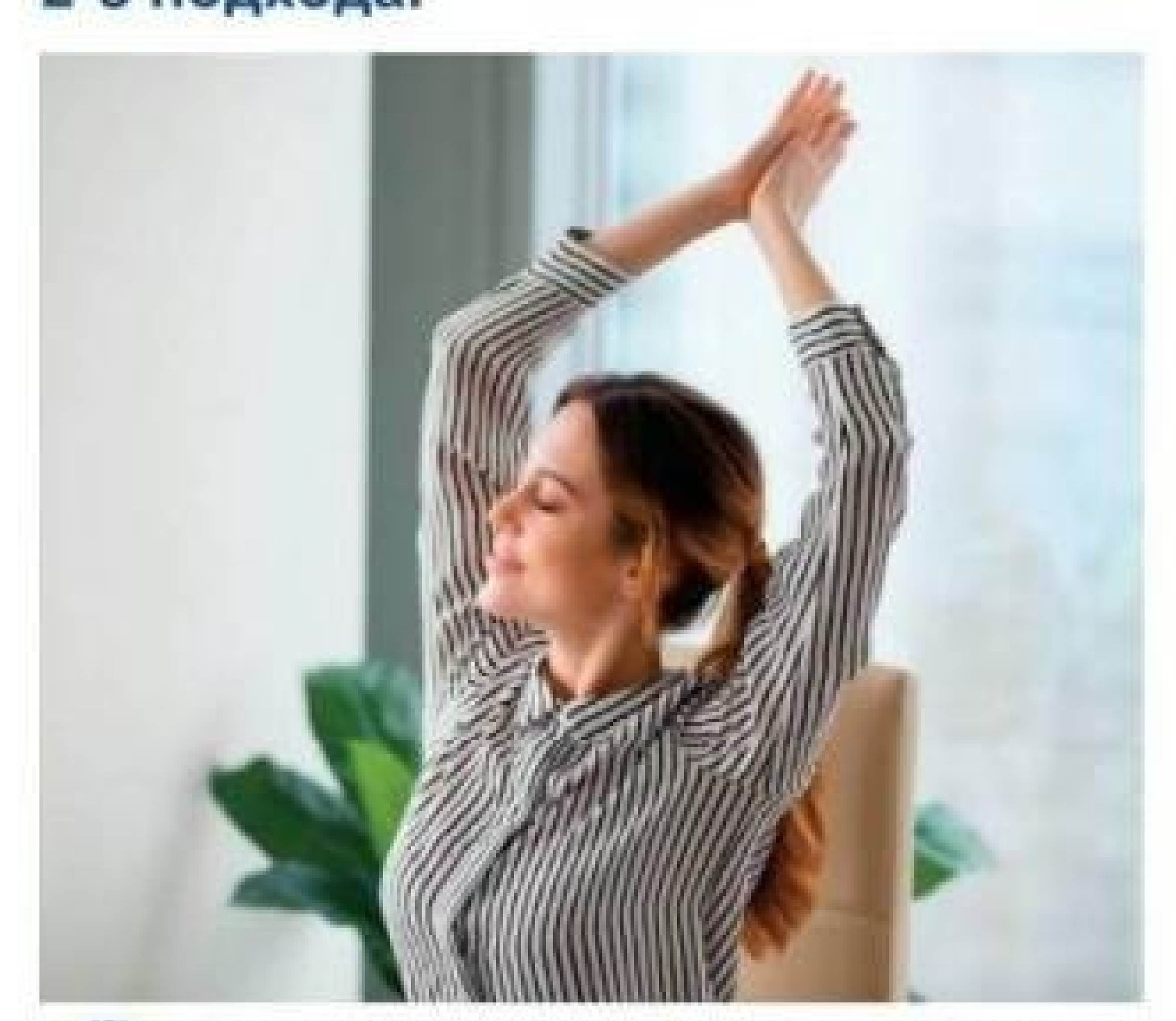
Показания: *хронические боли в спине, главным образом в нижней части спины (поясничный отдел позвоночника).*

Изометрические упражнения — это работа мышц без изменения их длины. Основной акцент в этих упражнениях — на изометрическую работу мышц живота, главных стабилизаторов поясничного отдела позвоночника.

И. п. сидя на стуле без спинки.

1 Напрягаем мышцы живота и наклоняем корпус немного вперед, одновременно поднимаем обе руки вверх и фиксируем это положение на 1 минуту. Важно при этом держать поясничный отдел ровным! Мышцы живота находятся в постоянном напряжении! Дышим спокойно и ровно через нос, не задерживаем дыхание. Возвращаемся в нейтральное положение. Расслабляем живот.
2-3 подхода.

2 Боковой наклон корпуса, поднимаем руки вверх и удерживаем положение 1 минуту. Поясничный отдел не должен прогибаться. Мышцы пресса при наклоне — в напряжении. Возвращаемся в и. п.. Выполняем аналогичный наклон в другую сторону.
2-3 подхода.



3 Наклон корпуса назад, поднимаем прямые руки и удерживаем положение1 минуту.
2-3 подхода.



Домашняя помощь при укусе клеща

Наш консультант:
Милена КРИНИЦЫНА,
врач-инфекционист, г. Минск

1 Извлечь клеща: с помощью обычной нитки затянуть петельку на видимой части тельца, как можно ближе к головке; затем, расшатывая и выкручивая по часовой стрелке, вытянуть его — очень аккуратно, чтобы не разорвать на части.

2 Смазать место укуса йодом, хлоргексидином, любым другим антисептиком, заклеить антисептическим лейкопластырем.

По желанию можно доставить клеща в стеклянной емкости на исследование в лабораторию санитарной службы.

В течение 72 часов после укуса с профилактической целью нужно принять антибиотик доксициклин — 2 капсулы однократно. В дальнейшем необходимо наблюдение терапевта или инфекциониста.

Лучше — предупредить

При посещении леса важно, чтобы тело было максимально защищенным: головной убор, длинные рукава одежды, брюки, заправленные в обувь. Следует применять защитные аэрозоли, спреи. После прогулки каждый раз нужно внимательно обследовать одежду, собственное тело — даже на закрытых участках.

Свои искрометные истории рассказывает Наталья ТРЕТЬЯКОВА, блогер, @natretyak, г. Хабаровск

Между нами, девочками

Было время, когда мы с подругами виделись почти каждый день. Ночевали друг у друга. Менялись одеждой. Рыдали ночами в трубку, потому что он не любит. Ну, или любит, но недостаточно. Знали друг о друге столько всего... Нашей дружбе больше двадцати лет, и с годами она стала иной.



Мы можем не видеться несколько месяцев. Встречаемся на дни рождения и праздники. Редко, но можем встретиться без повода. Потому что кому-то грустно. Или кто-то соскучился. Дружба переросла в родственную связь — можно долгое время не видеться, а ощущение близости не пропадает.

Мы не ночуем друг у друга — возвращаемся из гостей домой в ночи, в любую непогоду, даже если дома никто не ждет. Да и как это не ждет? А твоя постель? А кремы в ванной?

Мы не рыдаем друг другу в трубку — научились справляться сами. Расскажем потом, когда немного уляжется.

Мы редко обсуждаем покупки, разве что покупку квартиры или машины, ну или тонометра. Мой электронный, кстати, безбожно врет. Нужен нормальный.

Но нам по-прежнему интересно друг с другом. Мы по-прежнему можем ржать над ерундой, трындеть так, что отваливается язык, — тут, конечно, лидируют захватывающие темы про компрессионные колготки, проценты по ипотеке и, конечно же, про бывших.

...А на праздник мы с подружками пошли в бар. И хотя у меня болят ноги, охрип голос и гудит голова, это было чудесно.

А еще ведь муж с маленькой дочкой сделали мне подарок — «уложились» спать без меня. Три года дочь засыпала только со мной, категорически отказываясь предаваться Морфею в крепких мужских обьятиях. Я была готова к тому, что придется сбежать с девчачьих посиделок, теряя ботильоны, пока дома все не превратились в тыквы. А они не превратились.

А еще ж пальто! Вчера курьер принес новое пальто, такое же прекрасное, как рассвет над морем, только сиреневое. Муж увидел и сказал: «Мама миа, какой пеньюар!» Что б понимал, да?

Всем красивых пальто, любящих мужчин, верных подруг, послушных детей и чтоб все лишние калории шли в грудь!

САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕД

В детстве завидовала обладателям бабушек и дедушек. У подружки бабушка пекла самые вкусные в мире пирожки с курагой, я до сих пор помню их вкус. Другая подружка все выходные проводила у бабушки и возвращалась, полная впечатлений, как до ночи смотрела с дедом телевизор, или хвасталась, что бабушка отдала ей невероятной красоты лоскуты для кукольных платьев.

А у меня не было даже самой малюсенькой бабушки. Вернее, были и бабушки, и дедушки, но жили они далеко, нужно было лететь на самолете, потом ехать на поезде, потом на оленях, потом еще на автобусе, а там километров сто, и рукой подать до хутора. Но я все равно помню, как пасла с дедом баранов. И удивлялась, как он их между собой различает.

Помню бабушкин цветастый фартук и вкус жареной картошки, запитой парным молоком. Я не пила молоко в детстве и до сих пор не пью, единственным исключением было молоко, которое надоила бабушка.

У моей дочки Нэнси есть дед. Он долго мечтал о внуках, страдал, что не может хвастануть в Одноклассниках фотками упитанных младенцев, приходится хвастаться уловом с рыбалки. Дождался. Мы с братом осчастливили его внучками.

Какой год клянется переехать в город, но решиться на такой шаг непросто — тут внучки, там рыбалка.

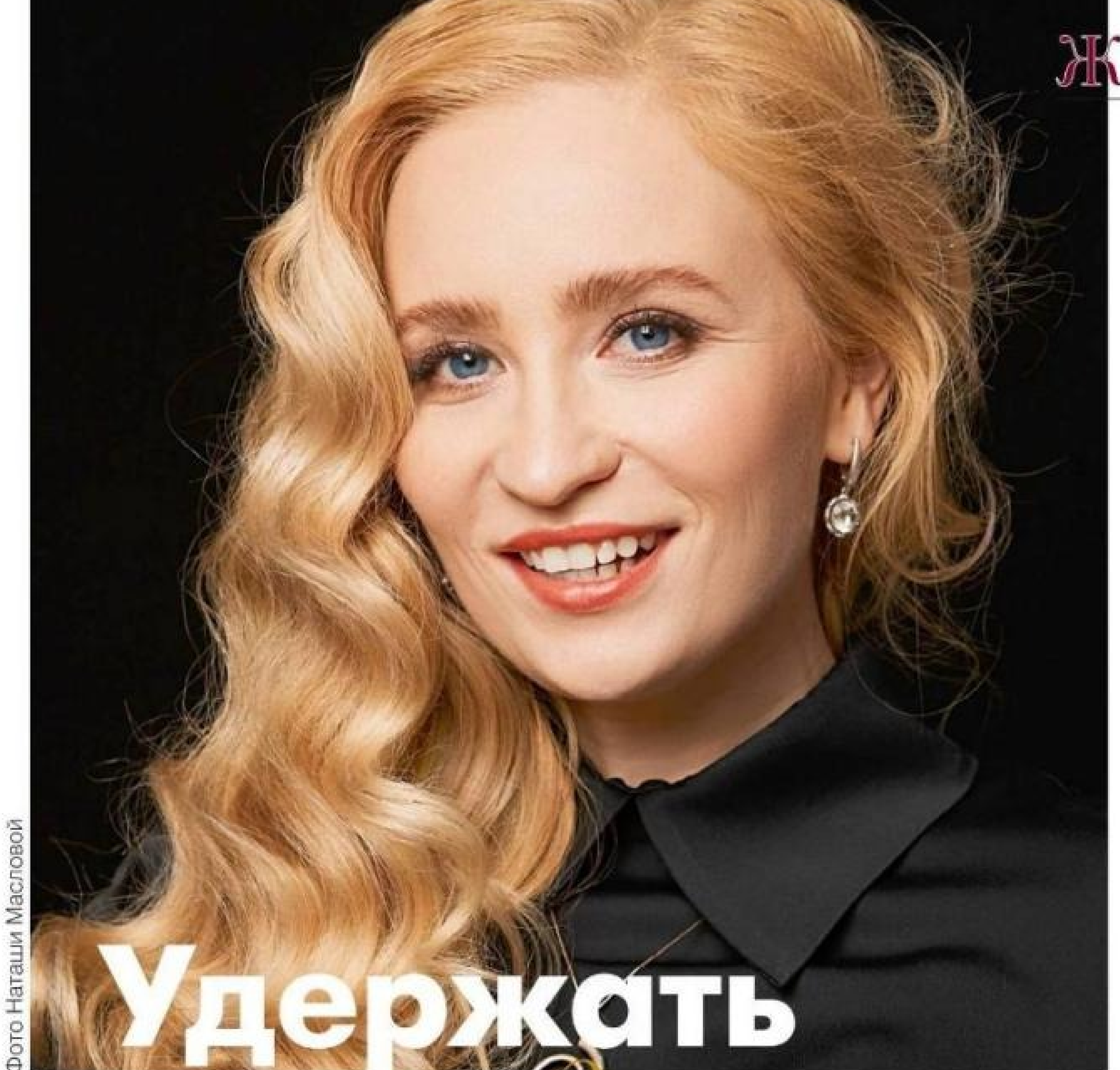


Контент в Одноклассниках должен быть разнообразным, знаете ли. Но несколько месяцев в году он целиком готов посвятить себя внучкам.

Нэнси и раньше прекрасно ладила с дедом, но сейчас ей 3, и у них любовь. Она говорит ему: «Ты мой помощник, обожаю тебя». А потом предлагает: «Давай твой диван соберем? Ты с нами будешь спать. А то тебе же плохо одному». Восхищается дедом: «Откуда ты все знаешь?» Учится у него: «Смотрите, я храплю, как дед!»

У нас с дедом бывают разногласия во взглядах на воспитание, и я предложила ему почитать книги психологов о воспитании. Он говорит: «Мы как-то без книг тебя вырастили. Вам надо воспитывать — читайте, воспитывайте. А я буду просто ее растить».

P.S. Как не подраться с братом из-за дележки деда (нашего папы), который скоро приезжает? У кого папа будет жить первым?


Фото Наташи Масловой

Удержать и не «передержать»

ЛЮБАВА ТРОФИМОВА ДАЕТ СОВЕТЫ ВЛЮБЛЕННЫМ, ЛЮБЯЩИМ И ТЕМ, КТО В ЛИСТЕ ОЖИДАНИЯ.

С поэтессой Любавой Трофимовой мы будем беседовать о любви. Утонченным особам всегда есть что сказать об этом чувстве. И уж конечно, они могут дать дельный совет в делах сердечных.

СиК Где искать своего принца?

ЛЮБАВА Ну, во-первых, надо сначала самой стать принцессой. Я далеко не принцесса, поэтому принцы мне не попадались (*смеется*). По моему мнению, никого не надо искать, а просто жить и наслаждаться жизнью. Когда у женщины горят глаза и каждое движение будто излучает свет, то мужчины слетаются как пчелы на мед. Вообще, фразу «Пусть меня кто-то сделает счастливой» я не воспринимаю. Счастье внутри и не зависит от других людей. Это самодостаточность, любовь к себе и развитие самой женщины. И в поиски спутника бросаться не надо. Чем легче относиться к этому, тем быстрее он появится. И тогда будет неважно: принц он или нет.

Фото Кати Рашкевич

СиК Девушки склонны к тому, чтобы додумывать и фантазировать. Коллега по работе попросил одолжить ему ручку, а она уже представляет предложение руки и сердца. Как понять, что ваши чувства взаимны?

ЛЮБАВА Эх, знакомая ситуация. Но взаимность ни с чем не перепутаешь, чувствуется определенная энергия между двумя людьми, это испытывали почти все. Однако признаваться в любви первой не нужно, на мой взгляд. У мужчин другой склад ума. Я бы посоветовала книгу «Мужчина с Марса, женщина с Венеры». Она мне очень помогла понять мужскую психологию. Кстати, своего 12-летнего сына я воспитывала, пользуясь приемами из этой книги. По моему мнению, мужчине надо давать полную свободу, не надоедать звонками и сообщениями. Причем неважно, в каком статусе вы находитесь: даже если он ваш муж. Стоит забыть, что такое ревность. Чем больше ревнуете, тем дальше от вас ваш мужчина, тем скорее вы его потеряете. Женщина должна оставаться загадкой, ее всегда должно не хватать, чтобы мужчине хотелось снова и снова завоевывать ее. Вообще, мужчинам расслабляться в отношениях вредно (*улыбается*). И однозначно у женщины должны быть собственные интересы и хобби, свое личностное развитие.

Помню, в будущего мужа я влюбилась с первого взгляда. Высокий, красивый, здоровенный, очень веселый и харизматичный парень. Моя мама назвала его (любя) «красивый шкаф», он бывший спецназовец. Мы познакомились на работе. Но ему понравилась моя подружка-коллега, которой нравился его начальник. Санта-Барбара! Девочка эта очень красивая натуральная блондинка с голубыми глазами и четвертым размером груди. В общем, конкурировать с ней было сложно. Однажды иду с работы, вижу их двоих: идут за ручку, смеются. Но я, как юрист, не стала теряться, подошла к ним, поздоровалась, понаблюдала. А потом наедине попросила подругу «отдать мне парня». Она удивилась, но согласилась. Мы заключили вот такое необычное мировое соглашение. Она его стала игнорировать, а я «строить глазки». И понеслась! Через 1,5 года я родила сына, который на него безумно похож. Так что, девочки, включайте мудрость.

СиК Дай несколько советов, как вести себя на свидании, чтобы его не испортить.

ЛЮБАВА Надо взять с собой мозги, даже если вы сильно влюбились! Мужчины для серьезных отношений хотят умную женщину. Но мудрость заключается в том, чтобы он не понял, что вы умнее его. Ну и, конечно, быть максимально красивой — мужчины любят глазами. Желательно уйти со свидания немного пораньше и оставить его одного наедине с мыслями о вас. Свидание не должно быть более 1-1,5 часа. Мужчине должно не хватать вас. Нужно быть мудрой. Это главное качество в женщине. Влюбленные часто теряют голову, но иногда надо принять «холодный душ». Для меня это значит на какое-то время отдалиться, говорить, что занята, дружелюбно и мило отказываться от встреч. Но сильно «передерживать» мужчину не надо — может сбежать.

Спрашивала Наталья ГЛУШКОВА.
Фото из личного архива поэтессы

ДАРЬЯ СОЙФЕР:

«Никогда не успокаиваюсь на достигнутом»

ПИСАТЕЛЬНИЦА ДАРЬЯ СОЙФЕР ПРО ШОПИНГ, КОТОРЫЙ ПОДОБЕН КВЕСТУ, ПРО ВЕС, КОТОРЫЙ ИНОГДА ВОЗВРАЩАЕТСЯ, И ПРО ЧЕТВЕРЫХ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ ПОТЕРЯЛИ «НАДКУСАННУЮ КОНФЕТУ»

СиК Ваша новая книга называется «Укротить ловеласа». Неужели такое возможно? Стоит ли вообще лелеять надежду, что ловелас успокоится и создаст с тобой семью?

ДАРЬЯ Именно этим вопросом я задалась, когда у меня возникла идея написать книгу про ловеласа. Мне попались видео с одним невероятно талантливым виолончелистом, где каждым своим кивком или подмигиванием он давал понять, что обожает женщин и, конечно, самого себя. Стало интересно, поддаются ли такие мужчины перевоспитанию. Я задумалась, откуда вообще берутся донжуаны. Ими ведь не рождаются. И пришла к выводу, что ловеласы с детства получают все по щелчку пальцев. Это те самые мальчики, которые привыкли к женскому окружению и безусловной заботе. Мне показалось, что единственный способ завоевать такого человека — это, как ни парадоксально, отказ. После отказа девушки у записного ловеласа случается слом всех шаблонов, включается охотничий инстинкт, пробуждается интерес. Именно на этом я и построила свою историю. Но вот реальных советов давать не рискну. Все же мне кажется, что, если есть выбор, лучше с донжуанами не связываться.

СиК Женское счастье — какие в нем составляющие, на ваш взгляд?

ДАРЬЯ Счастье и для мужчин, и для женщин — одно. Когда ты любишь то, чем занимаешься. Если у тебя есть дело, которое приносит радость и удовлетворение, если за работой время пролетает незаметно — ты счастливый человек. По крайней мере, для меня это так. И мне очень хочется, чтобы мои дети тоже нашли себе профессию не по принципу «стабильно и оплачиваемо», а именно душой. А еще здорово, когда тебя окружают понимающие и духовно родные люди. Я очень счастлива быть мамой четверых детей — это дар свыше.

СиК Что вам дарит улыбку в повседневной суете?

ДАРЬЯ У меня есть забавная игрушка на магните в

Автор популярных романов «Статус: бывшая», «Укротить ловеласа» Дарья Сойфер о мужчинах и отношениях знает если не все, то многое. Дарья замужем пятнадцать лет, у нее четверо детей!

виде хот-дога. Как только открываешь дверцу холодильника, игрушка начинает верещать: «Избыток пищи мешает тонкости ума!» Или: «Помни! Ты на диете!» Ну, и наконец: «В конце концов-то, хватит жрать!» И настроение поднимает, и посреди ночи совершить набег на продовольственные запасы не получится.

Всю жизнь воюю с лишним весом. Худею, рожаю, снова набираю... Сейчас вот увлеклась интервальным голоданием. Пока в щадящей форме, 16/8. Одно время ходила в спортзал, но теперь никак не соберусь с силами. Вообще, с диетами я всю жизнь на короткой ноге. Чего только не было в моей жизни!

СиК Премудрости женской красоты — дело непростое...

ДАРЬЯ В вопросах красоты я очень безалаберна, с детства дружила с мальчишками, и всякие косметические процедуры для меня — другая планета. Даже каблуки носить не могу, сразу сводит ноги. И с юбками-платьями отношения тоже не складываются. Единственное женское развлечение, к которому я себя приучила, — маникюр. У меня есть мастер Лиля, хожу к ней уже много лет. Это полтора часа релакса и психотерапии, потому что Лиля — интересный собеседник. А в остальном премудростям красоты меня учит старшая дочь. Недавно она подарила мне тканевые маски, очень приятная оказалась штука.

СиК Ну а покупка новой одежды и украшений?

ДАРЬЯ С моим размером одежды шопинг — это головная боль. Искать что-то для полных — тот еще квест, а стильные вещи — и вовсе «миссия невыполнима». Я не люблю ярких принтов или вычурных узоров, предпочитаю минимализм, черный цвет или приглушенные тона вроде пыльной розы, мятного, серого или серо-



голубого. Еще очень нравятся толстовки и недавно прониклась любовью к платьям-толстовкам. Я много мучилась с поисками своего магазина, даже из Америки и Англии заказывала вещи. Удача улыбнулась мне около года назад: нашла один магазинчик с собственной линией одежды, где шьют, кажется, мои единомышленники. Так по крупицам и собираю гардероб. Что касается украшений: прозвучит странно, но мне не нравится золото. Я обожаю какие-нибудь необычные яркие вещицы с характером вроде широкого браслета или интересной подвески. Как-то подруга подарила мне серьги в виде шоколадных конфет, причем одна из них как будто надкусана. Это были мои любимые серьги, пока дети не потеряли одну из них.

СиК О чем мечтает известная писательница?

ДАРЬЯ Было время, когда писательница и мечтать не могла об издании на бумаге! А теперь могу похвастаться целой авторской серией книг в издательстве «Эксмо». Но я никогда не успокаиваюсь на достигнутом, и следующая моя мечта и цель, к которой я планомерно двигаюсь, — экранизация. Скоро на одном из российских федеральных каналов выйдет сериал по мотивам моей книги.

Ирина КАРКОЗОВА.
Фото из личного архива писательницы

ПРОСТЫЕ истины

Мотивирует нежно, но сильно
Евгения ПАТРАКЕЕВА, эндокринолог, автор блога в инстаграм @patrakeeva_em, г. Санкт-Петербург

1 Если ты что-то делаешь, особенно для себя совсем новое, то ошибаться, возможно, будешь часто — и это нормально. Не бойся.

2 Просить о помощи — важный навык, тренируемый и необходимый. Можно просто писать сообщения, если сложно сказать вслух. У меня стало это получаться — значит и у вас выйдет.

3 Фундамент внутри тебя и опора на себя — важная вещь, и она иногда может найтись совсем не там, где ты ее ищешь. Пример: стала записывать, что я делаю за день с точки зрения работы, — и оказалось, что я очень продуктивный человек, а вовсе не прокрастинатор хронический. А это опора.

4 Удивительные встречи случаются внезапно — поэтому не стоит закрываться у себя в домике ото всех навсегда. Пример: поход в магазин за отложенной пластинкой с автографом мне подарил 15 минут улыбок совсем неожиданно и напомнил много-много всего из детства.

5 Иногда один разговор стоит нескольких лет поиска истины, поэтому важно разговаривать и спрашивать. И не бояться этого. Разговаривайте!

6 Базовые потребности очень важны, и их нужно в первую очередь слышать. Никакой массаж не поможет, если недосыпать и недоедать. Отход ко сну вместе с ребенком (в 22.00 самое позднее) здорово помог прийти в себя. И понять, что мне нужен массаж.

7 Важно записывать мысли, не теряя. Их важность и красота может заблестеть только по прошествии многих дней, недель и даже лет. Взращиваю в себе привычку записывать все рабочие мысли в блокнот. Оказывается, у меня их очень много!

8 Сообщество близких по духу людей — чудо, которое греет всегда.





С южным приветом

Я, Ким Протасов, живу в Израиле с женой, двумя детьми и тещей. Работаю журналистом, а в свободные от работы часы стою у плиты и готовлю. Нет вечера, когда бы к нам «случайно» не пришли на ужин гости. Я ворчу, но на самом деле счастлив кормить своими блюдами друзей и не сплю ночью, если, уходя, меня слабо похвалили. В своей книге «Любовь и картошка» я делюсь рецептами, которые сможет повторить у себя дома каждый.

Шакшука

Это еврейская яичница на тушеных овощах. О, это очень острое блюдо, для настоящих пацанов. Можно не класть острого перца, но тогда лучше ешьте манную кашу. Шакшука не для слабаков.

2 луковицы ✦ 2 зубчика чеснока ✦ перец чили ✦ 2 болгарских перца ✦ 500 г помидоров ✦ 2 ст.л. оливкового масла ✦ щепотка сахара ✦ 4 яйца ✦ 1 ч.л. острого соуса ✦ соль и перец — по вкусу.

Лук и чеснок нарезать очень мелко. Перец чили и болгарский освободить от семян и перегородок. Болгарский нарезать кубиками, чили — колечками. На помидорах сделать надрез крест-накрест, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. На умеренном огне разогреть оливковое масло и поджарить лук. Добавить щепотку сахара, все перцы, обжарить, затем тушить на слабом огне 20-25 минут, пока почти вся жидкость не испарится. Вмешать острый соус. Ложкой сделать углубления в овощах и выпустить в них яйца, белок слегка вбить в смесь. Не перемешивая, приправить солью и перцем по вкусу. Держать на огне, пока яйца не будут готовы.



Кисло-сладкие голубцы

Да, здесь, в Израиле, голубцы тоже готовят, но несколько иначе.

Большой кочан капусты ✦ 2 луковицы ✦ по 500 г куриного и говяжьего фарша ✦ стакан риса ✦ 300 г чернослива ✦ 4 твердых зеленых яблока ✦ айва (по желанию) ✦ несколько зубчиков чеснока ✦ немного сушеной или свежей кинзы ✦ мелко рубленные грецкие орехи или миндаль (по желанию) ✦ соль и перец — по вкусу ✦ оливковое масло для жарки.

❶ Прежде всего нам нужно умудриться заполучить из кочана капусты листья, не повредив их. Можно в большой кастрюле бланшировать капусту минут пять, остудить, острым ножом вырезать кочерыжку и спокойно разобрать кочан на отдельные листья. А можно дня за два до момента приготовления голубцов положить кочан в морозилку, а часа за три до готовки достать. Разморозившись, капуста легко распадется на листья.

❷ В глубокой сковороде на оливковом масле поджарьте мелко нарезанный лук.

❸ Смесь двух видов фарша нужно хорошенько размять и, выложив на сковородку с уже золотистым луком, поджарить до румяной корочки, не забыв посолить и чуть поперчить. Можно засунуть в капусту и сырой фарш, но, приготовив голубцы с заранее прожаренным с луком фаршем, вы взлетаете на более высокую ступень кулинарного искусства.

❹ В готовый фарш положите заранее сваренный рис и перемешайте.

❺ Заверните в капустные листья фарш с рисом.

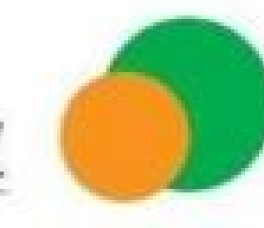
❻ Голубцы выложите в кастрюлю, перекладывая черносливом, нарезанными яблоками и айвой.

❼ Залейте воду так, чтобы она покрыла верхний слой голубцов. На плите на среднем огне варите полчаса после закипания. Не варите дольше.

❽ Под самый финал всыпьте в кастрюлю мелко нарезанный чеснок, кинзу.

❾ Готовые голубцы живописно расположите на блюде и можете посыпать крошкой грецкого ореха или миндаля.

Есть одна опасность — это прокол с яблоками. *Мы не очень осведомлены в их зимних сортах, и с виду твердые плоды могут в минуты расползтись при варке. Для таких голубцов идеальна антоновка, так вы можете быть на сто процентов уверены в успехе. Но антоновки в Израиле нет, поэтому, чтобы потом не было мучительно больно смотреть на яблочную кашу, возьмите сушеные плоды. Дабы не рисковать.*



Стартует сезон созревания земляники садовой. Так томительно долго мы ждали эту июньскую ягоду, что просто скулы сводит от первой дегустации! Лично мне жалко готовить с первой земляникой пироги и другие блюда, нуждающиеся в термической обработке. Давайте насладимся десертами с «сырой» клубничкой.

Этюд в багровых тонах



Сырой тортик

Корж: 0,5 стакана фиников без косточки ✦ стакан грецких орехов ✦ 0,5 стакана семечек подсолнуха ✦ 1 ст.л. меда или сиропа топинамбура.

Крем: 250 г сыра маскарпоне ✦ 125 г сахарной пудры ✦ стакан клубники (если водянистая, то больше).

Вяленые (сушеные) финики залить водой комнатной температуры на полчаса, потом промокнуть салфеткой и прокрутить через мясорубку (решетка с мелкими отверстиями) вместе с орехами и семечками. Сироп топинамбура или густой мед добавить и для вкуса, и для «сцепки» ингредиентов. Перемешать. Получившуюся крошку утрамбовать на дно формы для торта, устланной пергаментной бумагой (и дно, и бортики), отправить заготовку в холодильник (не вынимая из формы).

Вымытую и обсушенную клубнику измельчить, дать стечь через самое мелкое сито. Массу из сита смешать с сахарной пудрой и соединить с маскарпоне. Охладить крем в холодильнике. Потом щедро смазать корж из орехов и фиников кремом и опять поставить десерт в холод. Через несколько часов тортик освободить от формы и пергаментной бумаги, украсить земляникой и наслаждаться вкусом.

Облачный десерт

Белки 3 крупных яиц ✦ 5-6 ст.л. сахарной пудры ✦ очень маленькая щепотка соли ✦ 0,25 ч.л. лимонного сока ✦ стакан свежей клубники ✦ 4 ст.л. овсяных хлопьев среднего помола.

Овсяные хлопья хорошо обжарить на сухой сковороде. Охлажденные яичные белки взбивать миксером, постепенно понемногу добавляя сахарную пудру. Почти достигнув крепких пиков, влить лимонный сок, всыпать мизерную щепотку соли (сладость всегда хорошо оттеняет соль), еще взбить. Клубнику вымыть, обсушить, разрезать на четыре части.

Послойно класть в креманку: белковый крем, хлопья, клубнику. Повторить слои столько раз, сколько позволяет высота емкости. Завершить слоем из взбитых белков, сверху украсить хлопьями, кокосовой стружкой или чем душа пожелает.

Инна ТЕЛЯТНИКОВА, г. Могилев

Ограничения — под контролем

Я против жестких ограничений в питании. Конечно, если этого не требует ситуация.

Наш консультант: Анастасия МУЖЧИНИНА, эндокринолог, г. Екатеринбург, автор блога в инстаграм @dr.a_muzhchinina

То, какое питание — комфортное, вы для себя определяете сами. И если уж вы решили себя в чем-то ограничить, то не забывайте прислушиваться к своему организму!

✦ Вегетарианство/Веганство: мониторьте витамин В12 (сдавайте анализ).

✦ Кетодиета: следите за уровнем энергии и самочувствием, не забывайте контролировать липидный профиль.



✦ Убираете из рациона сахар во всех проявлениях — могут появиться гриппоподобные симптомы:

- быстрая утомляемость,
- слабость,
- головокружения,
- боль в мышцах — как бы ломка.

Отказывайтесь от сахара постепенно, легче станет к концу первого месяца.

✦ Элиминационная диета — не протокол для похудения, проводится, чтобы выявить раздражителя (аллерген), а не убрать продукты из жизни на постоянной основе! 3-5 недель грамотного подхода достаточно.

✦ Детокс — это не только соки из фруктов и смузи.

Вот от чего точно лучше отказаться раз и навсегда, так это от рафинированных продуктов и вредных привычек.





Не кричать?

Вам нагрубили. Ситуация, увы, знакомая всем и каждому. Предлагаю экологичный стиль поведения в ответ на грубость.

Наш консультант: Майя ПУШКАРЕВА, психолог, бизнес-тренер, г. Москва

Спинку — прямо!

Эмоциональное состояние человека отражается на его позе и движениях. Поэтому в любой, даже критической, ситуации выпрямите спину и расправьте плечи. Так вы произведете впечатление уверенного человека — и сами почувствуете себя спокойнее и увереннее.

Прежде чем ответить обидчику, *сделайте глубокий вдох и медленно посчитайте про себя хотя бы до трех.*

Сила визуализации

Тяжело сохранять самообладание, когда на тебя кричат. Чтобы снизить градус внутреннего напряжения, представьте своего оппонента ребенком, который «бузит» и капризничает, потому что не получает желаемое. После этого вы будете воспринимать крики и угрозы не так остро.

Практикум

Например, начальник дал вам поручение, а вы неточно его выполнили. В негодовании он срывается на крик. Это, конечно, неприятно, но все же возьмите себя в руки, не возражайте и не перенимайте его повышенный тон. Подождите, пока он немного успокоится, и тогда ответьте на каждую претензию четко и по-деловому. Уверенно признайте свою вину, если есть смягчающие обстоятельства — скажите о них.

Или вы вышли погулять со своей собакой. Все как полагается: поводок, намордник. И вдруг какая-то женщина набрасывается на вас: «Развели тут собак! Людям прохода нет!» Такой скандалистке бесполезно объяснять, что вы соблюдаете все правила по выгулу собак. Лучше поберегите нервы — свои и питомца. Просто промолчите, пройдите мимо и забудьте о существовании этой дамы.

Долгая дорога в дюнах

Герои пускаются в путь, чтобы найти себя. У одних это путешествие получается длиною в жизнь, у вторых...



Интригует книжными новинками Екатерина ПАНЧЕНКО, заместитель директора по редакционной работе издательства «Эксмо».

1

ФРАНСУАЗА БУРДЕН
«Райское место»

Лоренцо — ветеринар и намерен построить для диких животных уникальный заповедник. Но не все его поддерживают, считая эту затею утопией. В довершение всего женщина, которую Лоренцо считал любовью всей своей жизни, заявляет: скоро она станет женой другого. Что ж, Лоренцо всегда был сильным. Он знает, что справится, даже если ему будет очень больно.

2

ЕЛЕНА ХАНТИНГ
«Ложь за ложью»

Эр Джей — капитан национальной хоккейной лиги, которого слишком часто преследуют папарацци. В надежде отдохнуть от всего и всех он летит на Аляску в свой дом у озера. В самолете он знакомится с Лейни. Джей рад, что девушка не признала в нем знаменитость. Он представляется ей фермером, который разводит коз, и предлагает продолжить непринужденное знакомство. Но все выходит не так гладко, как хотелось бы...

Главное — начать

Как правило, ваше ближайшее окружение скептически относится к любому вашему начинанию — и это естественно. Ибо люди, которые давно с вами общаются (не поверхностно, на уровне «привет-пока»), считают, что знают вас как облупленную. Они давно повесили на вас некий ярлык — и не из вредности, а из экономии ресурсов и банальной лени. Удобнее считать ближнего чем-то постоянным и стабильным, потому что любая новизна требует адаптации. Более того, «услышав» в вас некие новые нотки, люди даже могут почувствовать себя... «обманутыми». Бороться с этим бессмысленно. Нужно просто спокойно и уверенно двигаться дальше (хотя, конечно, с поддержкой окружающих делать это было бы проще). Все язвительные комментарии пропускайте мимо ушей и полностью отдавайтесь тому делу, которое вас зажигает (или развивайте в себе какую-то новую, важную для себя опцию). Ни в коем случае не стремитесь к тому, чтобы кому-то что-то доказать. Достаточно будет, если ВАМ нравится то, что вы делаете, ради чего встаете утром и засыпаете ночью. Да, что-то хорошее в жизни нередко дается с трудом — но кто сказал, что это плохо?

Алекси КВАТАНИА, философ, социальный педагог, г. Минск

Доминикана:

И ВСЕ ЖЕ ОНА ЧЕРТОВСКИ КРАСИВА

О плюсах и минусах пляжного отдыха в Доминиканской Республике нашему изданию рассказала международная топ-модель Кира Дихтяр.



Пляж на острове Саона

Расходы

Цены в Доминикане растут как для туристов, так и для местных жителей. Но это все еще дешево по сравнению с другими курортными странами Карибского бассейна. Например, выпить пива или поесть в местном кафетерии можно меньше чем за доллар. Поездка из города в город на общественном транспорте потянет на 0,50 доллара США, но аренда автомобиля обойдется как минимум в 60 долларов.

Движение на дорогах Доминиканы правостороннее. *И сложные условия для вождения автомобиля, особенно на далекие расстояния (местные не слишком блюдут правила дорожного движения, на дорогу могут выбежать дети, домашние животные).*

Безопасность

В городах вы должны соблюдать те же меры предосторожности, что и в любом другом курортном месте: не выставлять напоказ свое богатство, оставлять дорогие украшения дома и не гулять поздно ночью в одиночестве. Не менять деньги на улице и следовать подсказкам вашего гида.

Культура населения

Хотя футболки и шорты вполне приемлемы в курортных зонах, в других местах как мужчинам, так и женщинам следует избегать чрезмерно открытой одежды. Например, мужчин с голым торсом и женщин с верхом от бикини даже могут попросить покинуть помещение или прикрыться на улице.

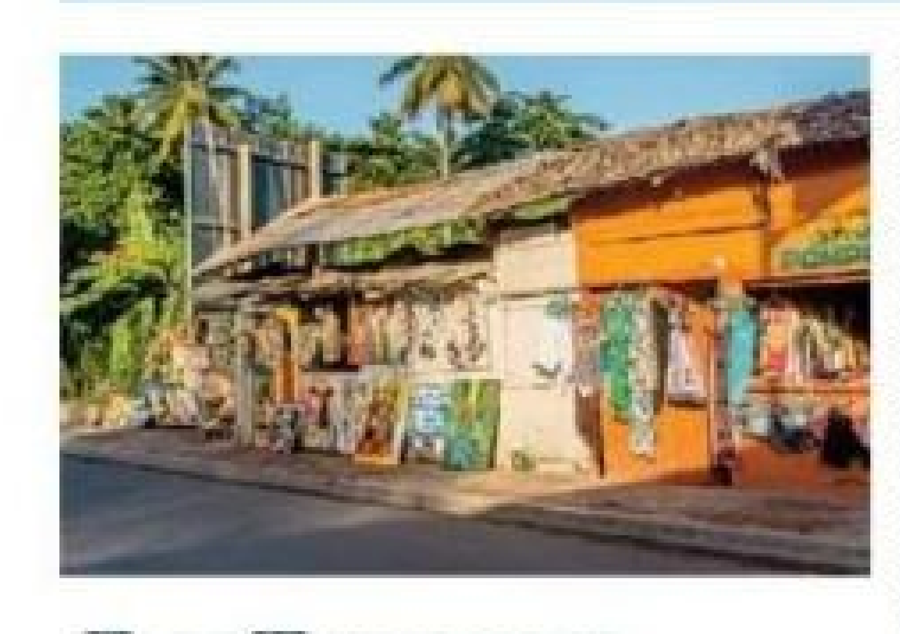
Древняя деревня Альтос де Чавон

Минусы

- Банкоматы ненадежны.
- Выбор еды обычно ограниченный.
- Питьевая вода из-под крана заставит бежать до туалета.
- Душ будет холодным.

Записала Ирина КАРКОЗОВА

СТОИТ ПОСЕТИТЬ



Лас-Терренас

Эта небольшая рыбацкая деревушка, расположенная на севере острова, имеет одни из самых красивых пляжей в стране (до большинства из них можно добраться на мотоцикле или квадроцикле).



Кабарете

Одно из самых известных мест для занятий виндсерфингом, кайтбордингом и серфингом — пляжи Кабарете. На пляжах Ла Бока, Бозо и Кайт экстремальщиков ждут большие волны и ветер.

Саона

Чтобы добраться до этого прекрасного острова, большинство людей арендуют катамаран (официальное регулярное сообщение с ним отсутствует). Остров омывается кристально чистой аквамариновой водой, тут идеальные виды для красивого фото в инстаграм (как в рекламе «Баунти»). Купание с разноцветными огромными морскими звездами, дайвинг, посещение мангровых зарослей — местные традиционные развлечения.



Старый город Санто-Доминго

Этот красочный город, внесенный в список Всемирного наследия ЮНЕСКО, имеет богатую историю и сохранившиеся памятники 16 века в отличном состоянии.



Родился малыш, и все было хорошо. Но тут вы обращаете внимание на слезотечение из его глаз, особенно по утрам. В течение дня вроде бы все проходит, но с утра снова глазки слипшиеся и немного воспаленные. Нужно обратиться к офтальмологу.

ОТКУДА СЛЕЗЫ?



Наш консультант:
Юлия ВОЛГА, офтальмолог, @dr.volga, г. Москва

Важно понять, это коньюнктивит (воспаление слизистой глаза) или дакриоцистит (воспаление из-за закупорки слезного канала)?

При коньюнктивите после осмотра врачом достаточно прокапать в глаза антисептические капли. Для точности можно сдать посев отделяемого из глаза на флору и чувствительность к антибиотикам. По результату врач назначит определенные глазные капли. Анализ берется несложно, снаружи ватной палочкой, не нанесет вреда и боли малышу. Обычно правильное лечение дает отличный результат, и вы забываете о проблеме с глазками.

Если слезотечение и признаки воспаления глаз сохраняются или навязчиво появляются вновь, то, возможно, это дакриоцистит.

У деток носослезный канал закрыт специальной мембраной, которая прорывается при родах или незадолго до рождения рассасывается сама. У некоторых младенцев мембрана сохраняется после рождения с одной или обеих сторон, что приводит к затруднению слезоотделения и воспалению слезного мешка. Появляются покраснение глаза, отек век, реснички слипаются.

Если офтальмолог подтверждает диагноз «дакриоцистит», то нужно соглашаться на небольшую манипуляцию — бужирование слезного канала. Не стоит паниковать и отказываться. Нет смысла бегать по разным врачам, закапывать в глаз (хуже всего!) мед, грудное молоко, настои трав. Сроки здесь имеют значение. Чем старше малыш, тем плотнее становится мембрана в слезном канальце и тем сложнее ее устранить.

Процедура выполняется под местной анестезией (обезболивающие капли), длится несколько минут, малотравматична и не проникает внутрь глаза. Скоро вы и малыш забудете о том, что так вас беспокоило. Берегите глазки и не забывайте про диспансерные осмотры у специалистов!



Наш консультант:
Евгения ШЛОМА, детский психолог, специалист по раннему развитию, г. Москва

ПОЦЕЛУЙ В ЛАДОШКЕ

Бывают ситуации, когда маме и папе нужно ненадолго уехать, а взять малыша с собой они не могут, оставляют на попечение родных. Как сделать расставание безболезненным?

Ребенок в возрасте 1-4 лет переносит разлуку с родителями легче, если его подготовить заранее. Сообщите, кто останется с ним в ваше отсутствие. В идеале это, конечно, должны быть самые близкие ему люди, например, бабушка, дедушка. Если это малознакомый человек (няня), ребенку нужно подружиться с ним заранее.

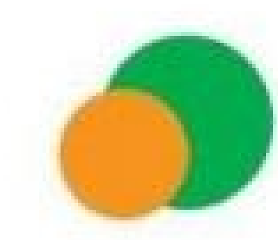
Малыш уже хорошо вас понимает? Расскажите, куда и зачем едете, покажите картинки тех мест. Позаботьтесь, чтобы он не грустил в ваше отсутствие: купите ему новую игру, организуйте поход в кино, цирк или музей, пригласите других детей в гости.

Обязательно признайтесь ребенку, что будете скучать, но скоро вернетесь и привезете подарок. Не уезжайте, пока малыш спит, это может вызвать стресс, обязательно попрощайтесь.

Повесьте настенный календарь, чтобы ребенок каждый день срывал листочки и таким образом понимал, сколько дней осталось до встречи.

А еще чудесный способ, который облегчает расставание, я подсмотрела в книге Одри Пенн «Поцелуй в ладошке» и активно его применяю. Целую дочку в ладошку и зажимаю ее кулачок, чтобы сохранить поцелуй, и обязательно говорю, что моя любовь будет всегда с ней. Отлично работает!

И главное, уезжайте со спокойным сердцем, не тревожьтесь и не корите себя, ведь малыш остается под чутким присмотром любящего близкого человека.





РЕЦЕПТЫ еврейской мамы

Инна Метельская-Шереметьева — кандидат наук, историк, журналист, блогер, писатель, профессиональный путешественник. Ее книга «Рецепты еврейской мамы. 30 лет спустя» — это более 90 рецептов для тех, кто таки любит вкусно накормить и поесть.

Лучше всего соленые сырники «заходят» со сметаной, чесночком и зеленью.

Хек от Брони, ПРИКИДЫВАЮЩИЙСЯ РАКОВЫМИ ШЕЙКАМИ

800 г белой рыбы (минтая или хека) ✦ 2 луковицы ✦ морковка ✦ пучок укропа (можно только стебли, без зелени) ✦ 2 ст.л. сливочного масла ✦ 1 лавровый лист ✦ соль и перец — по вкусу.



Рыбу почистить, удалить плавники и черную пленку внутри, нарезать порционными кусочками, посолить. Лук — полукольцами, морковь — очень крупной соломкой, укроп крупно порубить. На сковороде растопить сливочное масло (чем больше, тем вкуснее будет соус и сочнее рыба). Именно растопить, а не раскалить. Выложить половину лука и моркови. На овощи — кусочки рыбы, сверху снова положить лук и морковь. Все посыпать укропом, поперчить, добавить лавровый листик. Накрыть крышкой и тушить 20-25 минут до полной готовности рыбы.

Проще простого, скажете вы? Ага! Но именно эта простота, без всяких дополнительных приправ, томатов, а также наличие сливочного масла и укропа придают рыбе волшебный раковый вкус.



СОЛЕНЫЕ СЫРНИКИ «Гудзыки»

Крупная отварная картофелина ✦ 500 г домашнего рассыпчатого сыра или творога ✦ яйцо ✦ 1 ст.л. муки ✦ подсолнечное масло, соль — по вкусу.

В глубокой миске смешать творог, тертый картофель, яйцо, муку и соль. Сформировать сырники. Жарить гудзыки на разогретой с подсолнечным маслом сковороде до золотистой корочки. По желанию их можно запечь в духовке.

Торт «Перестроечная арбатская «Прага»

100 г сливочного масла ✦ 3/4 стакана плюс 2 ст.л. коричневого сахара (это важно: если такого нет, то пожарьте обычный белый сахар) ✦ 2 крупных или 3 маленьких яйца ✦ 1 ч.л. ванильного экстракта или 1 пакетик ванилина ✦ 200 г муки ✦ 1/3 стакана какао-порошка (не современного, а такого, как «Золотой ярлык») ✦ 3/4 ч.л. соли ✦ по 1/2 ч.л. разрыхлителя, пищевой соды и растворимого кофе (по желанию) ✦ 2 стакана (250-300 г) нарезанных тонкой соломкой (или натертых на корейской терке) кабачков (около 2 средних молоденьких кабачков без крупных семян — не отжимайте жидкость!) ✦ стакан шоколадной стружки (тертого замороженного горького шоколада) ✦ сливовое варенье для смазывания.



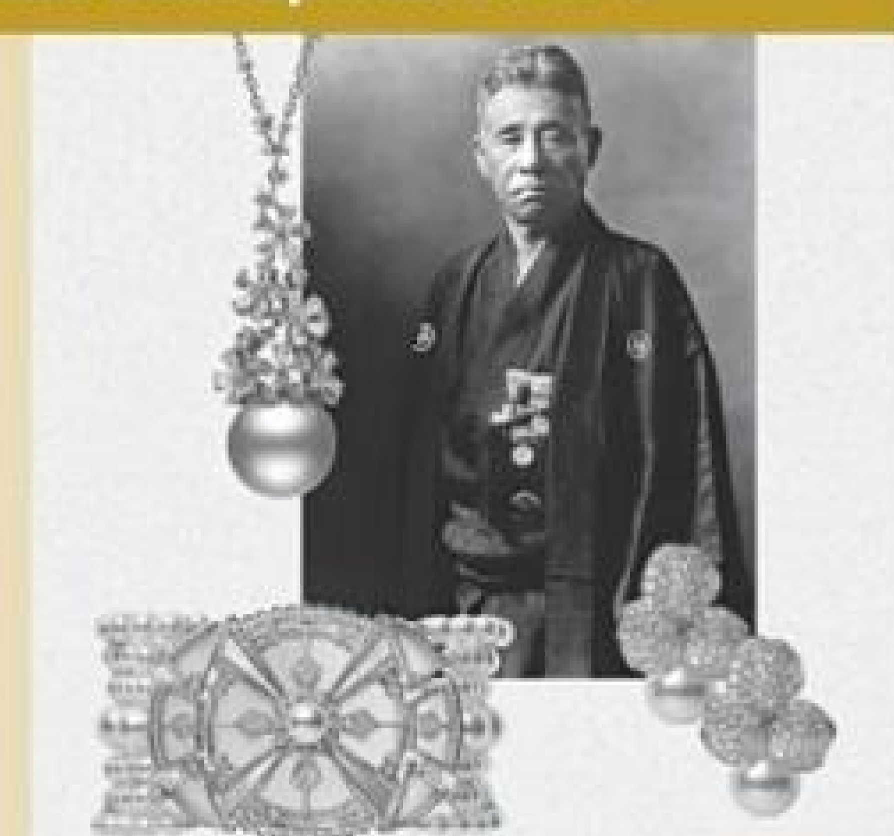
Разогреть духовку до 190 °С и смазать высокую форму для хлеба (кекса) сливочным маслом. Растопить масло, соединить с коричневым сахаром. Добавить яйца (только после того, как сахар будет полностью растворен в масле!) и ваниль, перемешать до однородности.

Смешать вилкой муку, какао-порошок, соль, разрыхлитель, пищевую соду и растворимый кофе. Добавить масляную смесь и перемешать. Положить кабачки и шоколадную стружку. Тесто будет густым — это нормально. Выложить его в форму и равномерно распределить. Выпекать примерно 60-65 минут. Дать остыть, нарезать на коржи, скупо промазать вареньем.

проверили себя?

Ответы на вопросы викторины со с. 3

1 Кто из этих известных ювелиров признанный Король жемчуга?
Б) Кокичи Микимото. Известен тем, что первым научился выращивать жемчуг из морских моллюсков — раковин Акойя. Жемчуг марки Mikimoto — вне конкуренции.



2 Где родился и провел свои детские годы Фредди Меркьюри?
В) На острове Занзибар. Он родился в семье индийских парсов. До 8 лет мальчик вместе с родителями жил на Занзибаре, с 8 до 16 лет жил и учился в Индии. Потом вернулся на Занзибар, а в 18 лет вместе с семьей переехал в Англию.

3 Как называется классический американский торт?



А) «Красный бархат». Рецепт торта, который родился в Америке, довольно скоро покорил весь мир. Десерт настолько популярен, что, помимо «виновника торжества» (торта), выпускают и различные продукты с ароматом Red Velvet, а также освежители воздуха и свечи.

4 Мерседес Гляйтце — первая в мире британка, переплывшая через Ла-Манш. Какой аксессуар сопровождал ее во время заплыва?
В) Часы Rolex. Часы Oyster («Устрица») были первыми в мире водонепроницаемыми часами, которые выпустила компания. Rolex попросил отважную девушку взять часы в свой 10-часовый заплыв. Мерседес согласилась (часы висели у нее на шее) — и на практике доказала уникальность Oyster.



5 Кто из известных парикмахеров сделал Элизабет Тейлор ее знаменитое каре — для съемок в фильме «Клеопатра»?
Б) Александр де Пари. Клиентками этого известного французского парикмахера были звезды первой величины. Именно он создавал прически для Одри Хепберн — в «Завтраке у Тиффани», для Элизабет Тейлор — в «Клеопатре» и т.д.



Лунные сутки в июне

Самые благоприятные дни для стрижки и окрашивания волос по лунному календарю: 1, 3, 6, 7, 8, 14, 16, 17, 20, 22, 23, 25, 29 июня.

21 л.с. 01.06 01:40 — любые коллективные занятия благоприятны, будьте активнее.

22 л.с. 02.06 01:55 — день для осмысления жизненного опыта и выстраивания планов на будущее.

23 л.с. 03.06 02:07 — посвятите время домашним заботам, избегайте людных мест.

24 л.с. 04.06 02:17 — удачный день для романтической близости и зачатия ребенка.

25 л.с. 05.06 02:26 — желательно сконцентрироваться на духовных вопросах, полезно выспаться и отдохнуть.

26 л.с. 06.06 02:35 — подходящий период для поста и воздержания.

27 л.с. 07.06 02:45 — обостряется интуиция, полезно общение со старшим поколением.

28 л.с. 08.06 02:57 — благоприятный день для любых «земных» дел.

29 л.с. 09.06 03:13 — хорошее время для очищения мыслей и души.

30 л.с. 10.06 03:35 — можно подводить итоги.

1 л.с. 10.06 13:54 — день для планирования будущего.

2 л.с. 11.06 04:05 — поощряется активная деятельность, претворяйте в жизнь свои планы.

3 л.с. 12.06 04:48 — энергию лучше направить на физические упражнения.

4 л.с. 13.06 05:46 — следует предельно тщательно взвешивать и обдумывать свои решения, действия и слова.

5 л.с. 14.06 06:57 — не начинайте ничего нового, лучше завершить старые дела.

6 л.с. 15.06 08:15 — может проявиться дар предвидения.

7 л.с. 16.06 09:37 — следите за тем, что произносите.

8 л.с. 17.06 11:00 — день для самоанализа и раскаяния.

9 л.с. 18.06 12:25 — боритесь с обольщениями, обманами и иллюзиями.

10 л.с. 19.06 13:51 — хороший период для творчества, духовных поисков и любви.

11 л.с. 20.06 15:21 — воплощение любых планов и замыслов.

12 л.с. 21.06 16:54 — день посвятите благотворительности.

13 л.с. 22.06 18:31 — время для активных коммуникаций.

14 л.с. 23.06 20:06 — день для новых начинаний и укрепления родственных отношений.

15 л.с. 24.06 21:29 — возможны различные искушения, конфликты с близкими.

16 л.с. 25.06 22:32 — энергию лучше направить в творчество или на физические нагрузки.

17 л.с. 26.06 23:15 — обретение внутренней свободы, хороший день для заключения брака.

18 л.с. 27.06 23:43 — период пассивной энергии, стоит проявить максимальные благоразумность и сдержанность.

19 л.с. 29.06 00:01 — посвятите время нравственному очищению.

20 л.с. 30.06 00:15 — день для различных практик, направленных на очищение и тренировку силы духа.

Татьяна БАЛАКИНА, астролог, г. Верхняя Салда

«Счастливая и красивая» 16+
№ 5 (123), 18 мая 2021 г.

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС 77-43529 от 17 января 2011 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Главный редактор ЯЛОВА М.В.
Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес:
Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а

Адрес редакции:
Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а.
E-mail: ru@toloka.com
Для писем:
Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200;
www.toloka.com.
E-mail: ru@toloka.com sk@toloka.com

Подписные индексы (помесячные):
П1218 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»
10913 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»
Распространитель —
ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий: тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать
07.05.2021 в 16.00 **Тираж** 5000 экз. отпечатан в ООО «Возрождение», Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07.
E-mail: reklama_ru@toloka.com
За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

В номере использованы фото Shutterstock.com, Dreamstime.com

Прежде чем воспользоваться рецептом лечения, проконсультируйтесь с врачом.

Издается с марта 2011 года.
Выходит один раз в месяц.

Следующий номер выйдет
22 июня 2021 года

! Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону **(4812) 64-75-47** или напишите на электронную почту **ru@ toloka.com.** Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам.